

LE GARDIEN DE BUT

I. GENERALITES

A. QUALITES FONDAMENTALES	p 2
B. L'EQUIPEMENT	p 3

II. LA TECHNIQUE DU GARDIEN

A. POSITION DE BASE DANS LA CAGE	p 5
1). Les membres supérieurs	p 6
2). Les membres inférieurs	p 8
3). Positions aux poteaux	p 9
<i>A l'entraînement</i>	p 11
<i>Exercices</i>	p 12 à 15

B. PLACEMENT DU GARDIEN	p 16
<i>Exercices</i>	p 20

C. LES DEPLACEMENTS DU GARDIEN

1). Déplacement sauté	p 21
2). Déplacement glissé	p 21
3). Déplacement roulé	p 22
4). Déplacement spécifique (tour de cage)	p 22
<i>A l'entraînement</i>	p 24
<i>Exercices</i>	p 25 à 34

D. LES PRE-PARADES

1). En position de base	p 36
2). En appui sur le genou	p 36
3). Les deux guêtres latérales	p 37

E. LES PARADES

1). A partir de la position de base	p 38
2). A partir de la position en appui sur le genou	p 39
3). A partir de la position guêtres latérales	p 40
<i>A l'entraînement</i>	p 41
<i>Exercices</i>	p 43 à 45

ENCHAINEMENT DES TACHES PSYCHO-MOTRICES DU GARDIEN p 47

ANNEXES

p 48

LE GARDIEN DE BUT

I – GENERALITES

Les buts de l'apprentissage vont être de donner au jeune gardien les supports techniques et physiques pour :

- Exécuter correctement les arrêts des différents tirs
- Avoir des actions adaptées en situation de duel

Pour accéder à ces compétences, le jeune gardien doit :

- Connaître son espace d'action.
- Connaître les principes fondamentaux du placement et des déplacements.
- Avoir des réactions adaptées pour effectuer des arrêts avec les différentes parties de son corps en fonction de la localisation du tir dans la cage : faire le choix du bon segment corporel.



Pour un jeune joueur, il s'agit souvent d'une découverte du poste de gardien de but. Les motivations peuvent être diverses :

- Attrait pour le rôle de gardien,
- Attrait pour l'équipement
- Admirateur d'un gardien de haut niveau

A – Qualités fondamentales

Il est souhaitable de faire passer tous les jeunes patineurs par ce poste. Le choix de la spécialisation pourra ensuite intervenir en fonction

- De l'âge (délicat avant 10 – 11 ans)
- Des critères de réussite :
 - ❖ Absence d'appréhension face aux tirs
 - ❖ Vitesse d'exécution
 - ❖ Sens du sacrifice, de la défense de son territoire
 - ❖ Facilités dans les exécutions motrices (arrêt des balles, déplacements, agilité, etc.)

En aucun cas le choix du gardien devra se porter sur celui qui patine le plus mal, qui n'est que le plus «gros » ou le moins courageux au travail....

B – L'équipement

Le poste de gardien entraîne le port d'un équipement spécialisé destiné à le protéger des impacts des balles. Il est composé de :

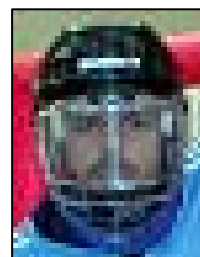
- ❖ Patins (similaires aux joueurs mais équipés de petites roues pour faciliter les déplacements et arrêts sur petites distances)
- ❖ Guêtres et genouillères
- ❖ Coquille
- ❖ Plastron homologué, épaulières et protège cou
- ❖ Coudières
- ❖ Gants adaptés
- ❖ Casque homologué

Cet équipement est encombrant et pesant. Il faut veiller à l'adapter à la taille et à la force de chaque gardien.

Dès le plus jeune âge, le gardien doit prendre particulièrement soin de son matériel et s'en sentir responsable. Il doit comprendre très tôt que du bon usage et du respect de son matériel dépend sa sécurité et son efficacité.



Attention à la protection des oreilles



Non réglementaire au niveau international



II – LA TECHNIQUE DU GARDIEN

A – POSITION DE BASE DANS LA CAGE

Le gardien se tient accroupi, en appui sur les butées. Autour de cette position, le gardien doit pouvoir conserver

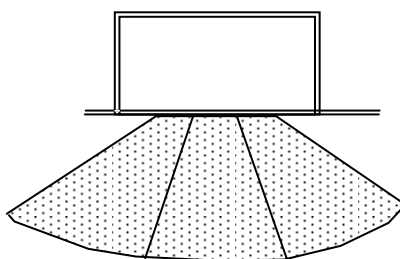
- Une attitude de buste droit (verticale) pour avoir une bonne vision et augmenter son encombrement.
- Une mobilité des membres supérieurs et inférieurs pour arrêter les balles. Il est à noter que les dimensions de la cage et des équipements sont standards et restent les mêmes pour toutes les catégories d'âge. Ceci entraîne des difficultés de positionnement pour des jeunes gardiens de petit gabarit.

Difficultés :

La position accroupie est difficile à tenir :

- Tension importante sur les quadriceps entraînant des douleurs aux cuisses et aux genoux
- Encombrement des guêtres
- Pression importante sur les rotules

A₁ – Position axée



Matérialisation des secteurs à défendre dans l'axe

□ Description :

Le gardien doit toujours faire face à l'attaque et être positionné sur une ligne perpendiculaire à la trajectoire présumée de la balle. Il doit s'opposer à celle-ci en offrant la plus grande surface possible.

Il devra donc veiller à conserver **la tête et le tronc** dressés. Tout en restant en appui sur ses roues avant et ses butées, il fera en sorte de maintenir ses **guêtres** (jambières) redressées.

Les **patins** seront légèrement écartés, à la recherche de stabilité et d'appuis solides pour de bonnes impulsions.

La **main directrice** maintiendra la crosse au sol qui fermera l'espace entre les patins. Le dos du gant fera face à l'adversaire. La **main libre**, paume face à la piste, protégera la zone en lucarne, le coude plus ou moins fléchi selon les angles de tirs.



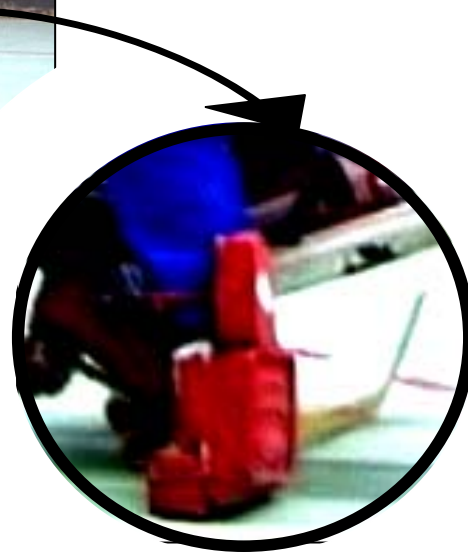
□ *Utilisation :*

1) Les membres supérieurs :

⇒ *Côté crosse*

◆ Maintien de la crosse (main directrice)

- Le gardien doit tenir sa crosse par le manche (en bout de crosse) afin de conserver le maximum d'amplitude et ne pas être gêné lorsque la main s'aligne au poteau.
- La crosse doit être perpendiculaire avec le sol, voire légèrement inclinée vers l'avant et en contact permanent.
- Elle doit être tenue fermement et parallèle à la position du gardien (ligne des patins).
- La crosse sert à effectuer les arrêts au sol aussi bien à droite qu'à gauche. Elle protège la zone située entre les patins (en position accroupie) et lors des arrêts latéraux.



- Secondairement, elle permet d'effectuer des dégagements latéraux, à l'extérieur de la cage et/ou de relancer l'attaque. Par un mouvement de balayage, elle sert à intercepter des passes entre les adversaires ou de subtiliser la balle dans des situations de 1 contre 0.

◆ Coude et main

L'alignement main-avant-bras-coude a pour fonction les arrêts en hauteur. Les arrêts sont effectués avec le dos de la main. Il est donc nécessaire de veiller à une parfaite protection de cette zone (confiance au matériel).



Plus tard, cette position «neutre» permettra au gardien confirmé de masquer sa stratégie défensive.

◆ Main libre

L'utilisation des mains doit toujours être rigoureuse, vive et précise. Lorsque l'adversaire devient dangereux, la main libre doit être positionnée la paume face à l'attaque, légèrement en avant, positionnée dans la zone de protection de la lucarne. Elle doit être prête à agir de haut en bas, de gauche à droite et d'arrière en avant. Le gardien doit penser «opposition active» à la balle. Il doit, lorsque c'est possible, «rentrer dans la balle» afin de la repousser immédiatement vers des secteurs moins dangereux, voire lancer une contre-attaque.



La main doit être plus avancée afin de rester dans le champ visuel du gardien

Dans certaines circonstances, sur des balles hautes, elle peut venir augmenter la surface d'opposition côté crosse (cf. photo).



⇒ *Le tronc*

Il doit rechercher une position proposant un encombrement maximum de la cage. Il est utilisé comme barrière au trajet de la balle. Le gardien ne doit pas chercher une défense avec les pieds ou avec les mains lorsque la balle se dirige vers une partie de son tronc. Son placement et son anticipation lui faciliteront la tâche. Le matériel de protection des épaules, de la poitrine et du cou doit être sans faille.

Attention, les arrêts sur une partie du tronc ne se suffisent pas à eux-mêmes. La balle ne rebondissant que très peu sur les protections, il est indispensable de coordonner ces actions avec le travail de la crosse ou de la main ou de la jambe pour repousser la balle en dehors de la zone dangereuse (en général sur les côtés ou derrière la cage).

⇒ *La tête*

Elle prolonge en hauteur la défense du tronc et sur des tirs au-dessus de l'épaule. Cela permet surtout de fermer la lucarne droite lors des sorties, des penaltys, ...
Le casque doit être convenablement réglé aux dimensions du crâne du joueur et parfaitement fixé.

2) **Les membres inférieurs :**

L'action des membres inférieurs se trouve concentrée essentiellement sur l'utilisation des guêtres comme grandes surfaces d'opposition à la pénétration de la balle dans la cage.

Dans la position accroupie, bien redressées, elles stopperont les balles à mi-hauteur dirigées sur le gardien.

Comme pour la défense avec le tronc, le gardien ne doit pas chercher à interposer un autre segment corporel.

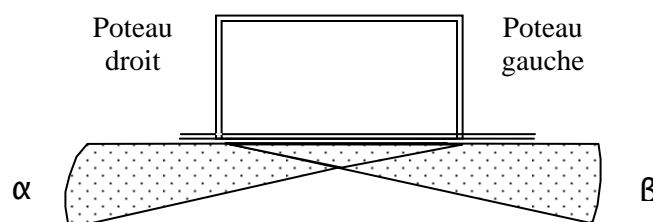
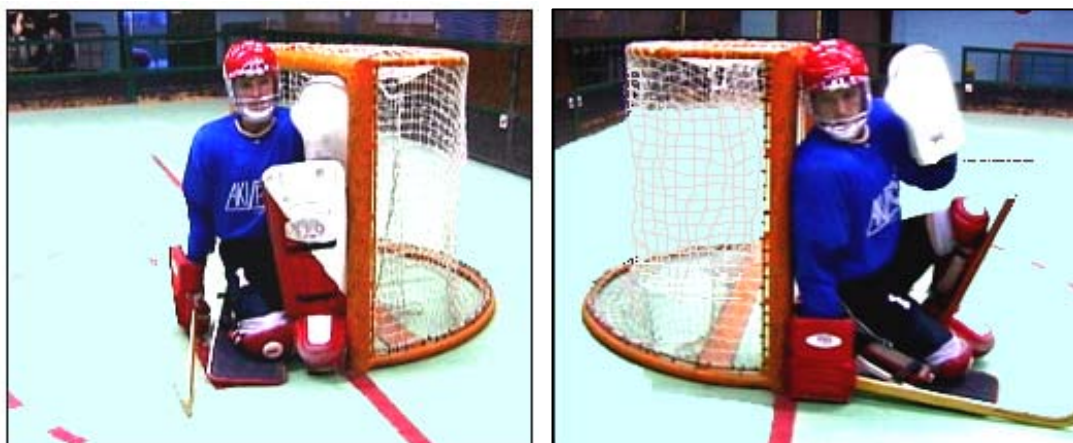
Par contre, du fait de la faible capacité de rebond de cette protection, il devra compléter son action défensive en utilisant sa crosse pour éloigner le danger en repoussant la balle vers les zones moins dangereuses que l'axe du but. Il est donc important que le gardien "rentre" dans la balle et ne se contente pas de simplement placer sa guêtre en opposition.

De la position accroupie, le gardien devra être capable d'étendre sur le côté la jambe gauche ou la jambe droite. Ce geste, destiné à effectuer des arrêts dans la partie inférieure de la cage, devra être vif, précis et respectera les consignes suivantes :

- La guêtre fait face à l'attaque
- Elle reste en contact avec le sol
- Le gardien maintient l'équilibre sans l'utilisation des membres supérieurs pour faire contre-appui
- Il maintient la position du tronc verticale
- Simultanément, il doit protéger l'espace existant entre ces guêtres avec la crosse.

Dans le développement du gardien, la position de base ne deviendra qu'une position d'attente, l'arrêt s'effectuant dans une autre position (voir le chapitre «parades »).

3) Positions aux poteaux



Comme pour la position axée, les caractéristiques de postures tournent autour de la recherche d'un encombrement maximum pour s'opposer à la trajectoire de la balle.

Le gardien n'adopte ces attitudes que pour répondre aux attaques latérales. Il doit pouvoir passer de la position de base accroupie aux positions aux poteaux avec aisance.

□ **Poteau droit** (droit pour le gardien)

Le positionnement doit fermer la totalité de l'angle α (environ 30°).

La ligne *gant droit-bras droit-épaule-casque* doit être plaquée contre le poteau. Le genou droit est posé au sol, comme la crosse, sur une ligne perpendiculaire à l'éventuelle trajectoire de la balle, pour s'opposer aux attaques basses. La jambe gauche est fléchie et repose sur le trépied *roues avant-butée*. Elle est en opposition aux balles à mi-hauteur et reste disponible pour les éventuels déplacements du gardien (voir chapitre sur le déplacement). Le tronc, la tête et le gant gauche (positionné en lucarne gauche) répondent aux attaques hautes.

□ **Poteau gauche** (gauche pour le gardien)

Le positionnement doit fermer la totalité de l'angle.

La jambière prolongée par le gant gauche touche le poteau, ne laissant aucun passage à la balle. Attention ! ce n'est pas le bout du pied qui est plaqué contre le poteau mais bien le bord de la jambière. Le gardien est en appui sur son trépied (roues avant + butée gauche) afin de pouvoir lancer d'éventuels déplacements.

Le genou droit est au sol et, avec la crosse et le gant droit, s'oppose aux attaques raz terre et mi-hauteur. Le coude, l'épaule et exceptionnellement la tête se chargent de défendre sur les balles hautes et plus particulièrement la lucarne droite. Quant au tronc, il fait face à l'attaque et lui offre un maximum de surface.



A L'ENTRAINEMENT

Pour l'apprenti gardien, il est souhaitable, afin de lui faciliter la tâche et de le motiver pour la tenue de ce poste, de n'introduire que progressivement et en alternance l'équipement complet. Il est aussi impératif de ne pas exclure le gardien de tous les jeux de patinage ou des circuits techniques crosse/balle. Un gardien qui ne patine pas correctement debout n'aura jamais une grande qualité de déplacement dans sa cage (voir le manuel «le RINK HOCKEY », tome 1, chapitre «le patinage »).

❖ POSITIONNEMENT DANS LA CAGE

- Les prises de positions peuvent être abordées sans les protections
- Aider le positionnement par un marquage au sol (milieu de but, poteaux)
- Visualisation
 - ⇒ En se plaçant face à la cage
 - ⇒ Avec un miroir
 - ⇒ Entre deux cages
 - ⇒ Dans un prisme (avec 4 cordes pour matérialiser les trajectoires de la balle)

❖ MOBILITE DES MEMBRES INFERIEURS

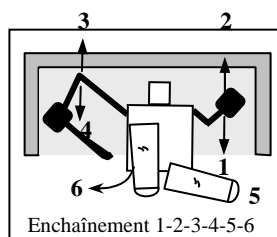
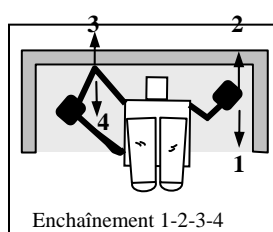
- ⇒ Dans la position accroupie, sans, puis avec l'équipement, jouer à repousser un ballon puis une balle qui roule au sol, à mi-hauteur.
- ⇒ Même chose mais en imposant des petits déplacements
- ⇒ Danse russe accroupie avec lancer des jambes devant puis latéralement
- ⇒ Recherche d'extrême rapidité d'exécution sur des fréquences très courtes, répétitives

❖ MOBILITE DES MEMBRES SUPERIEURS

- ⇒ Dans la position assise puis accroupie, avec les gants et la crosse, imposer un travail précis des bons segments en utilisant des balles de tennis
- ⇒ Travailler la dissociation des membres supérieurs et des membres inférieurs : sur commande orale de l'entraîneur qui enchaîne les ordres (jambe gauche à terre, main droite en lucarne) ou visuel en désignant avec une crosse le segment que le gardien doit activer...
- ⇒ Coordonner un déplacement (sautillé, pas chassés, ...) et des passes avec un ballon.
- ⇒ Enchaîner plusieurs actions sur des cibles pendues et mobiles.
- ⇒ Recherche d'extrême rapidité d'exécution sur des fréquences très courtes, répétitives

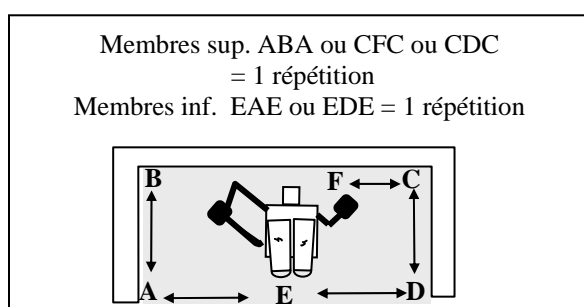
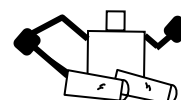
Les exercices qui provoquent des situations de tirs tiendront toujours compte de la préparation psychologique et mentale du gardien notamment en instituant une progression dans l'intensité (d'abord loin, puis on se rapproche pour tirer).

EXERCICES



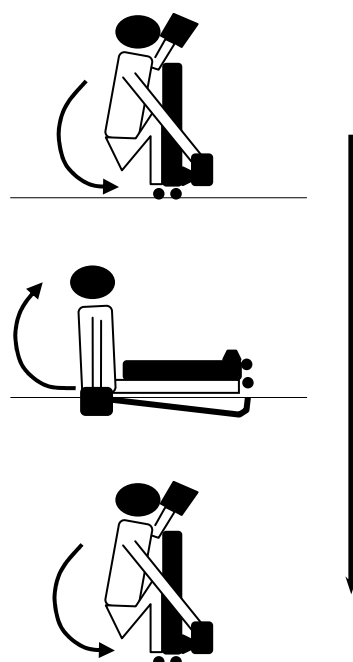
Dissociations segmentaires

A travailler aussi à partir des autres positions de base (un genou au sol, les guêtres parallèles, les guêtres décalées au sol)



Le nombre de répétitions dépendra de l'âge et des capacités physiques et techniques du gardien. Il travaillera séparément chaque segment concerné : par exemple, la main libre touche successivement le sol puis la barre en restant dans un plan vertical. Les autres segments gardent leur positionnement de base. Ne pas oublier les mouvements de bras gauche avant-arrière en lucarne et du gant droit au sol.

Travail de l'équilibre, de la stabilité sur les appuis-butées



- ◆ Passer d'appuis sur les roues à des appuis équilibrés sur les butées, puis, faire varier la vitesse d'exécution...

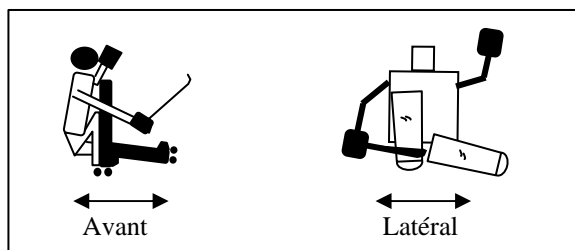
- ◆ Enchaîner les positions accroupies / assises

Position de départ : position de base (gardien accroupi). S'asseoir complètement (extension complète des 2 jambes). Revenir le plus vite possible en position de base : accroupi sur les freins, crosse devant et au sol, main gauche placée en lucarne.

1 répétition = assis + accroupi

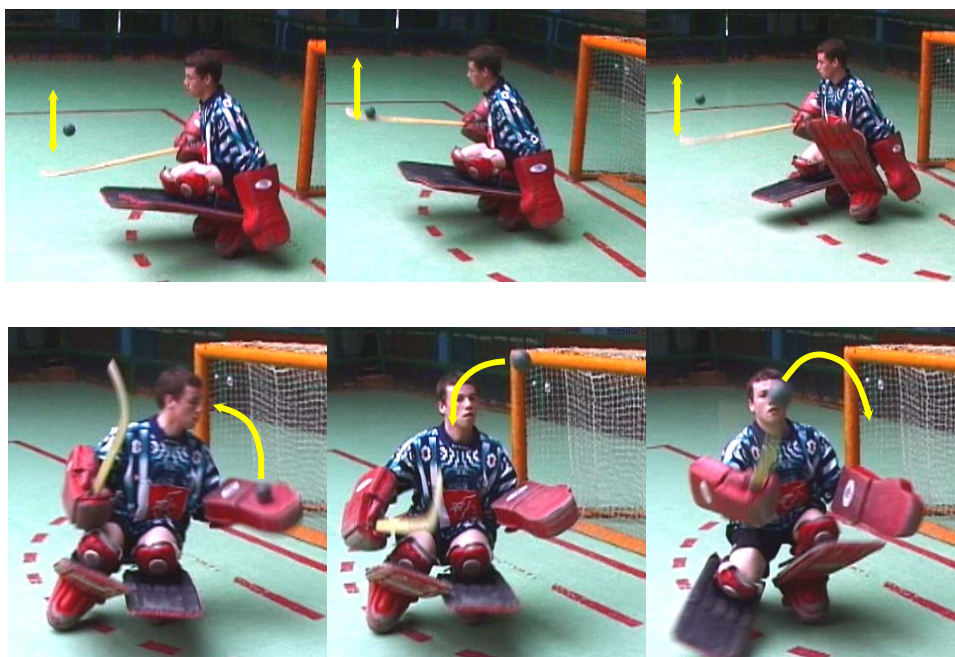
- ◆ Faire varier la position de départ (allongé sur le dos, sur le ventre, assis sur le côté, ...) pour revenir en position de base.

Il est fondamental de vérifier chaque fois le bon positionnement des différents éléments du gardien : crosse, main libre, tronc...

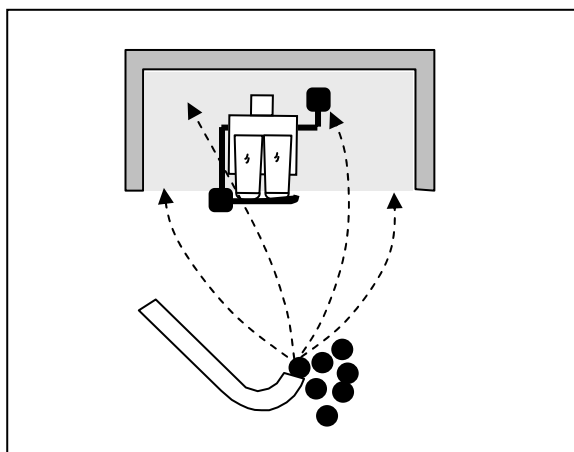


Danse russe

Le gardien doit enchaîner des lancers de jambes vers l'avant puis sur les côtés. La durée de l'exercice dépend des capacités physiques et techniques du joueur.



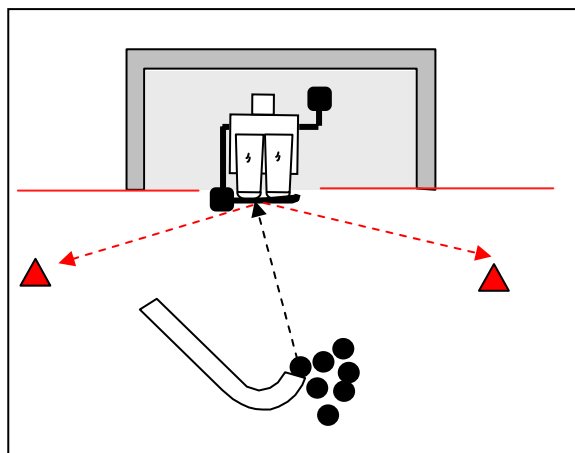
Exercices de jonglage gant/crosse, crosse, tunnel etc.



L'entraîneur lance des balles (tennis et/ou hockey) dans différentes directions en nommant les segments du corps que doit utiliser le gardien.

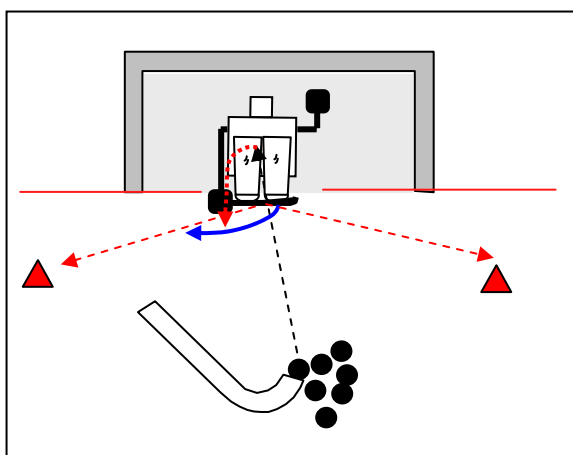
Dans la progression, le rythme des lancers sera augmenté, les positions du lanceur varieront, la prise d'information du gardien pourra être retardée (retournement du gardien au dernier moment).

Veiller à une correction systématique du geste et de l'utilisation du bon segment corporel.

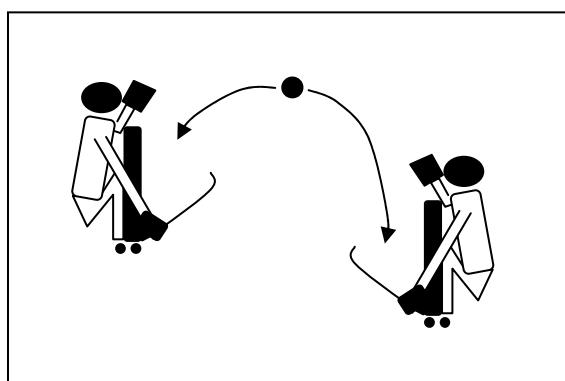


L'entraîneur lance des balles à raz de terre sur le gardien. Celui-ci doit les bloquer avec sa crosse et les repousser sur les côtés, derrière les plots.

Ce type d'exercice peut évoluer en fonction des objectifs fixés. En initiation, il s'agit d'acquérir la technique et la disponibilité du bras et du poignet. En perfectionnement, en imposant un rythme rapide et des tirs successifs plus violents, on ira vers du renforcement musculaire ou de la précision pour les relances...



Même type d'exercice mais l'entraîneur lance les balles à mi-hauteur. Le gardien bloque les balles avec les guêtres ou le plastron puis les dégage au sol derrière les plots.



Deux gardiens ou plus évoluent dans l'espace avec une balle. Par un jeu de passes, ils vont utiliser les différentes parties de leur corps pour enchaîner parades, passes.

Par exemple, gant droit /gant droit, crosse/crosse, contrôle gant/passe crosse, contrôle crosse à gauche/ouvrir à droite + passe ...

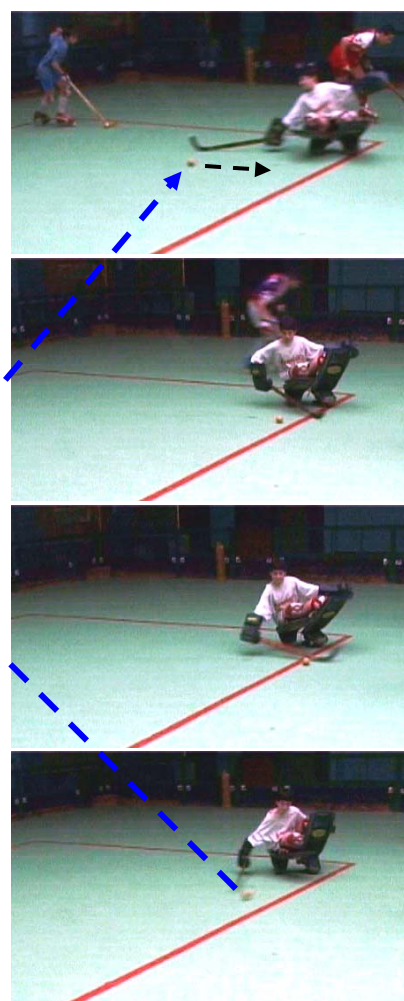
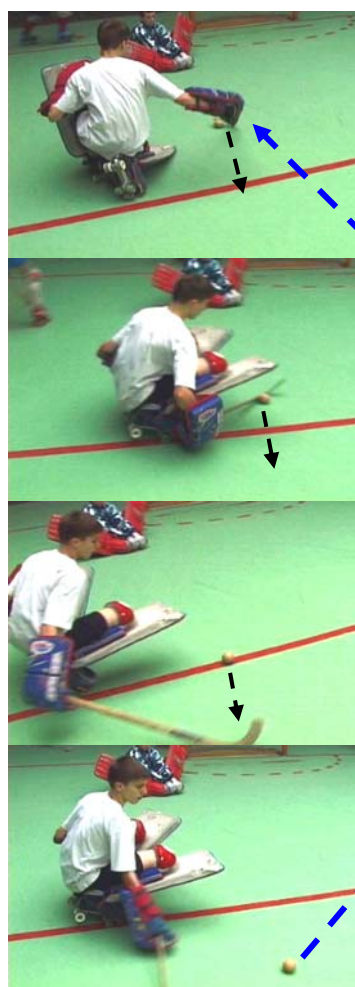
L'entraîneur doit veiller à la bonne utilisation des différents segments corporels utilisés.



Les gardiens enchaînent des passes sur le revers



Les gardiens enchaînent des passes sur le coup droit



Enchaînement de passes croisées imposant aux gardiens un balancement latéral

B – PLACEMENT DU GARDIEN

Le bon placement du gardien par rapport à la balle et à la cage est essentiel. Il facilitera grandement sa difficile tâche et notamment en l'associant à d'autres qualités qu'il développera lors de son perfectionnement (prédiction, anticipation ...).

Pour le jeune gardien, il est important qu'il prenne conscience de son espace d'action, qu'il se l'approprie pour mieux le défendre.

Il doit toujours chercher à se placer dans une position qui réduit l'angle de tir en avançant vers l'attaquant à une distance sûre, **en fonction de sa capacité d'action, de réaction, de remplacement et de récupération.**

Pour l'aider à le comprendre, on peut matérialiser le prisme duquel la balle ne sortira pas si le tir est cadré (4 cordes attachées aux 4 angles des cages et reliées entre elles au point où on imagine la balle). Il s'apercevra concrètement de l'efficacité d'avancer vers l'attaquant.

⇒ **Sur tirs dans l'axe**

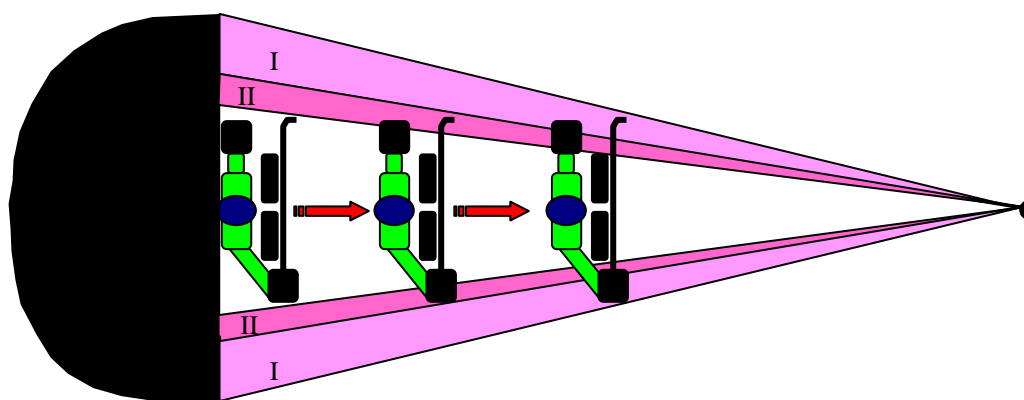


Figure 1 : Vue de dessus, le gardien se déplace vers la balle pour fermer les angles de tir

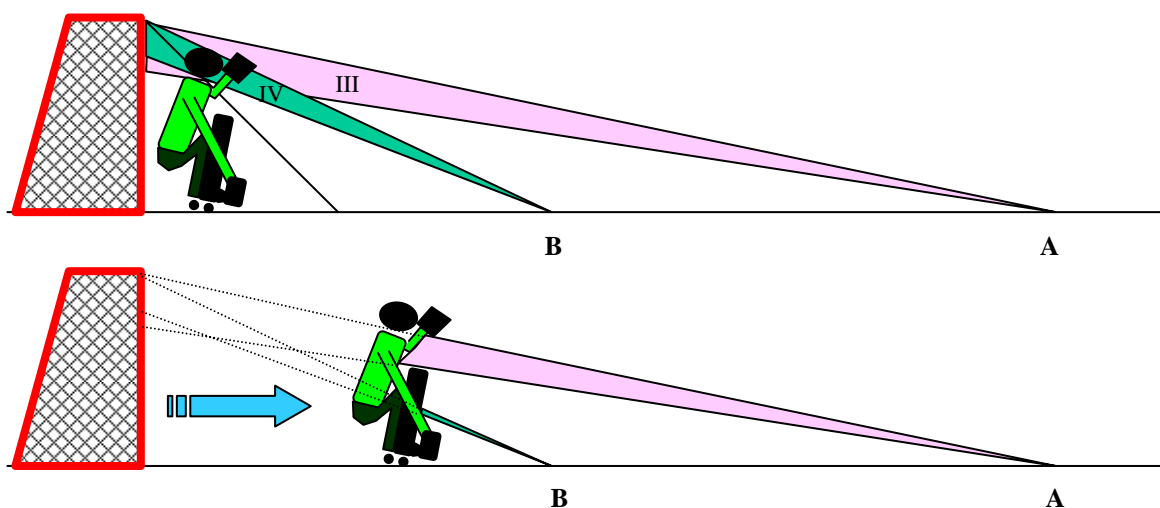


Figure 2 : Vue de profil, le gardien ferme les angles en se déplaçant vers la balle

Les illustrations ci-dessus montrent que face à un tir dans l'axe du terrain, le gardien restant sur sa ligne ne couvre pas les zones I et II (figure 1), III et IV au-dessus de l'épaule (figure 2). Lorsqu'il avance, il réduit les espaces ouverts pour finalement obturer la totalité de la cage.

Bien entendu, il s'agit ici de définir un principe fondamental du placement du gardien. Il est évident que nous faisons abstraction du contexte de jeu et des différents paramètres qui s'y rattachent tel que la vitesse de l'attaquant, la situation tactique, la pression psychologique, etc. qui conduiront le gardien à prendre la décision adaptée à la situation rencontrée.



Figure 3 : *Lorsque le gardien avance lors d'une pré-parade, l'attaquant ne dispose que de peu d'espaces ouverts... rapidement fermés lors de la parade.*

⇒ Sur tirs désaxés

L'attaquant qui s'écarte du plan médian facilite la tâche du gardien en réduisant ses angles de tir (illustration figure 4) : $Z < Y < X < W$.

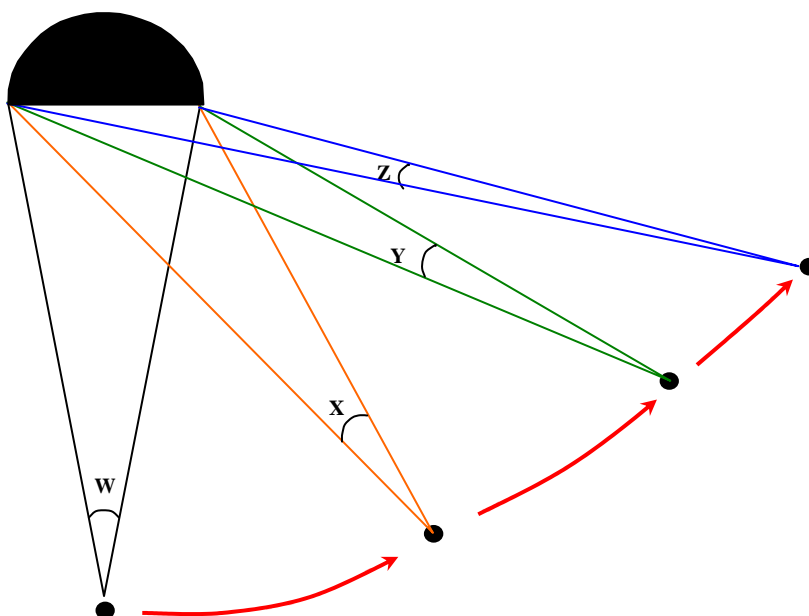


Figure 4 : *Evolution des angles de tirs désaxés*

Il est donc moins nécessaire de sortir sur les tirs désaxés cf. arc de cercle lors du travail dans les cordes.

Au cours de son perfectionnement, le gardien devra choisir avec son entraîneur la position qu'il adopte lors de sa sortie par rapport à l'angle de tir. Il pourra ainsi se concentrer sur l'activation des segments concernés lors de la parade pour anticiper le mouvement du côté laissé ouvert (illustration figure 5).

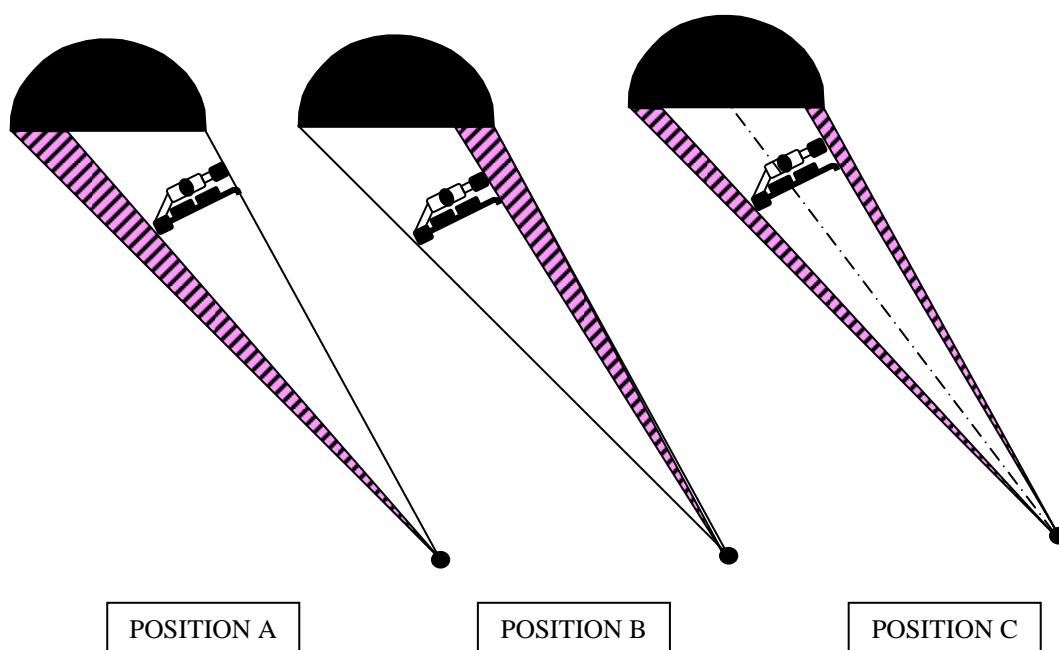


Figure 5 : *Le gardien protège le 1er poteau (A) - Le gardien protège le 2ème poteau (B)
Le gardien se situe sur la médiane de l'angle de tir (C)*



Main trop haute

Dans tous les cas, la position du corps doit rester perpendiculaire à la trajectoire de la balle

L'illustration ci-dessous (figure 6) démontre que le gardien doit veiller systématiquement à présenter la plus grande surface possible, sur une ligne perpendiculaire à la trajectoire de la balle. Ce principe fondamental pourra toutefois évoluer avec des gardiens de plus haut niveau (anticipation, fausse information donnée à l'attaquant).

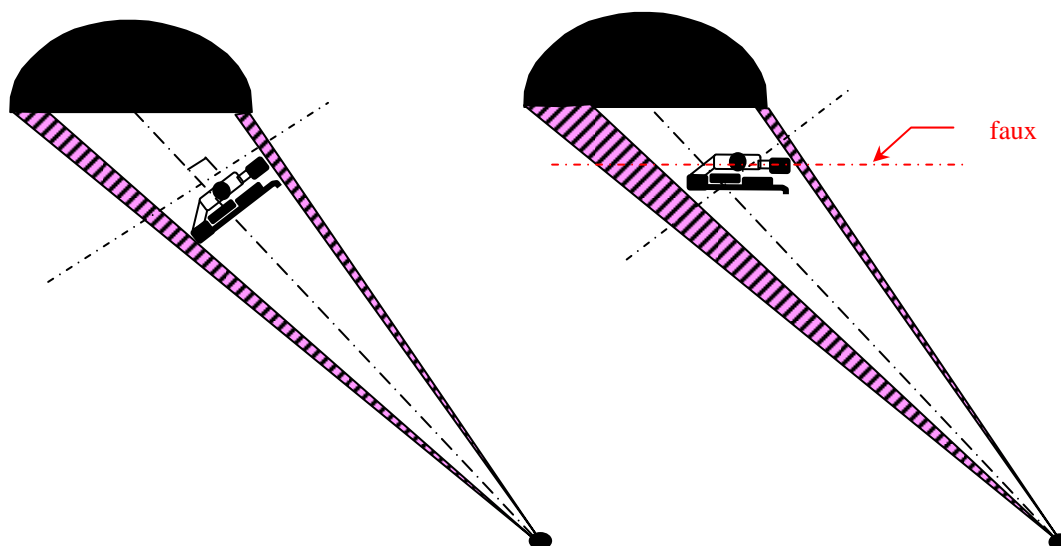
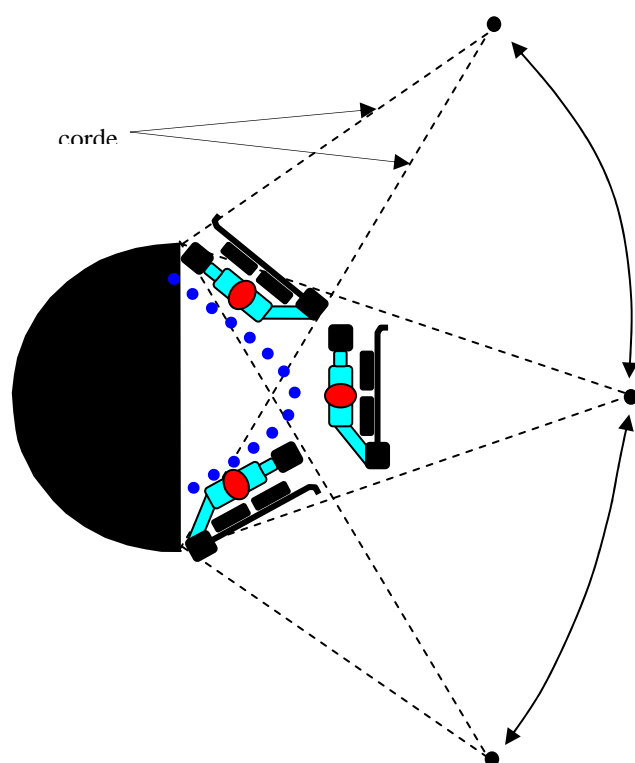


Figure 6 : *L'espace laissé ouvert est plus grand sur le schéma de droite*

A L'ENTRAÎNEMENT

Nous venons de voir que le gardien ne doit pas attendre sur sa ligne de but mais suivre, dans ses déplacements latéraux, un $\frac{1}{2}$ cercle dont le diamètre coïncide avec la largeur des cages.



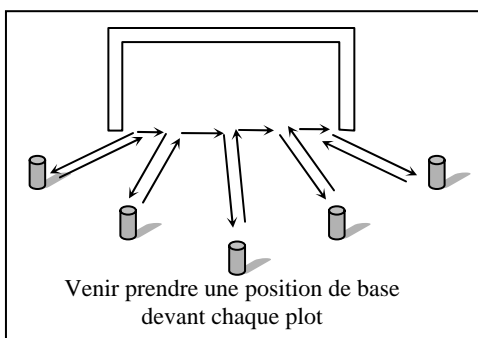
A l'aide du prisme représenté par 4 cordes, on déplace le gardien de gauche à droite et de droite à gauche.

On lui demande de fermer au maximum les angles de tir en avançant vers la balle.

A chaque nouveau placement, on corrige les positions.

Ensuite on peut enchaîner les déplacements.

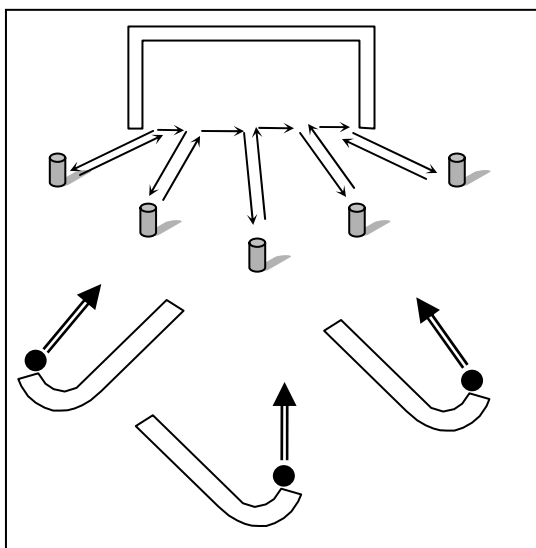
EXERCICES



Après avoir travaillé avec les cordes, cet exercice systématique et répétitif d'aller et retour, permettra d'acquérir les techniques de placement.

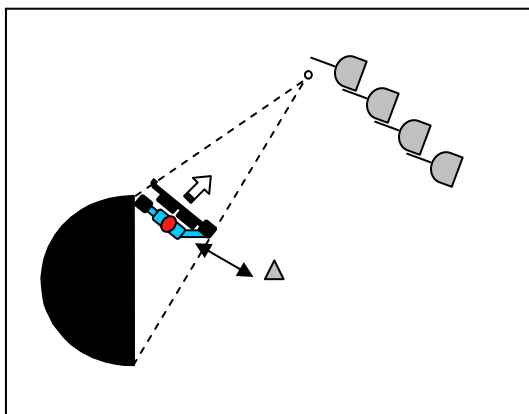
Dans l'évolution du joueur, il travaillera son placement en position de base, genou au sol, guêtres parallèles.

Veiller à corriger les positions à chaque poste et notamment l'orientation des surfaces, perpendiculaires aux plots. Le regard doit porter loin et la ligne d'épaule, doit rester haute durant le déplacement.



Cet exercice prolonge l'exercice ci-dessus. Des joueurs placés en arc de cercle tirent successivement. Le gardien doit avancer systématiquement.

Il pourra vérifier son efficacité en comparant ses performances lorsqu'il reste sur sa ligne et lorsqu'il avance.



Travail du gardien sur les tirs en angles fermés.

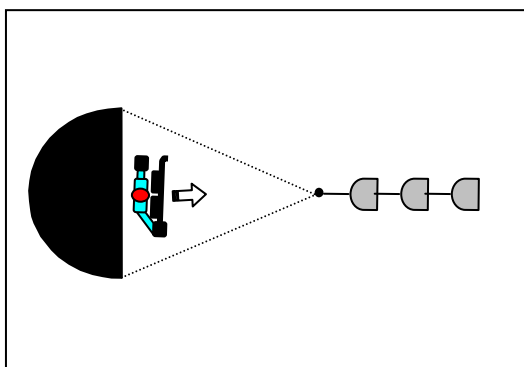
Son placement avancé doit s'acquérir grâce à des situations répétitives de ce type, en aller – retour en position de base.

Faire varier les tirs dans le rythme, dans les angles, dans l'espace aérien, dans la puissance.

Variante : toucher le plot puis se replacer.

Corriger les mauvais placements, le non respect du positionnement perpendiculaire du corps par rapport à la trajectoire de la balle.

Utiliser la vidéo.



L'apprentissage des parades sur les tirs au but entre des cordes tendues (prisme) permet au gardien de bien comprendre l'importance d'avancer vers la balle pour diminuer les espaces.

L'autocorrection du placement devient enrichissante grâce à la matérialisation par les cordes des trajectoires possibles de la balle.

La correction de l'entraîneur est indispensable.

C – LES DEPLACEMENTS DU GARDIEN

1) Déplacement sauté (sautillement) :

⇒ Appuis simultanés

Le gardien conserve sa position de base et se déplace en effectuant des petits bonds sur deux appuis. Il peut effectuer ces déplacements en avant, en arrière mais surtout latéralement. Ce type de déplacement demande peu de maîtrise technique (équilibre) par contre il a un coût énergétique et physique pour un déplacement de faible amplitude. Il est en fait peu utilisé, principalement pour des ajustements de positionnement.

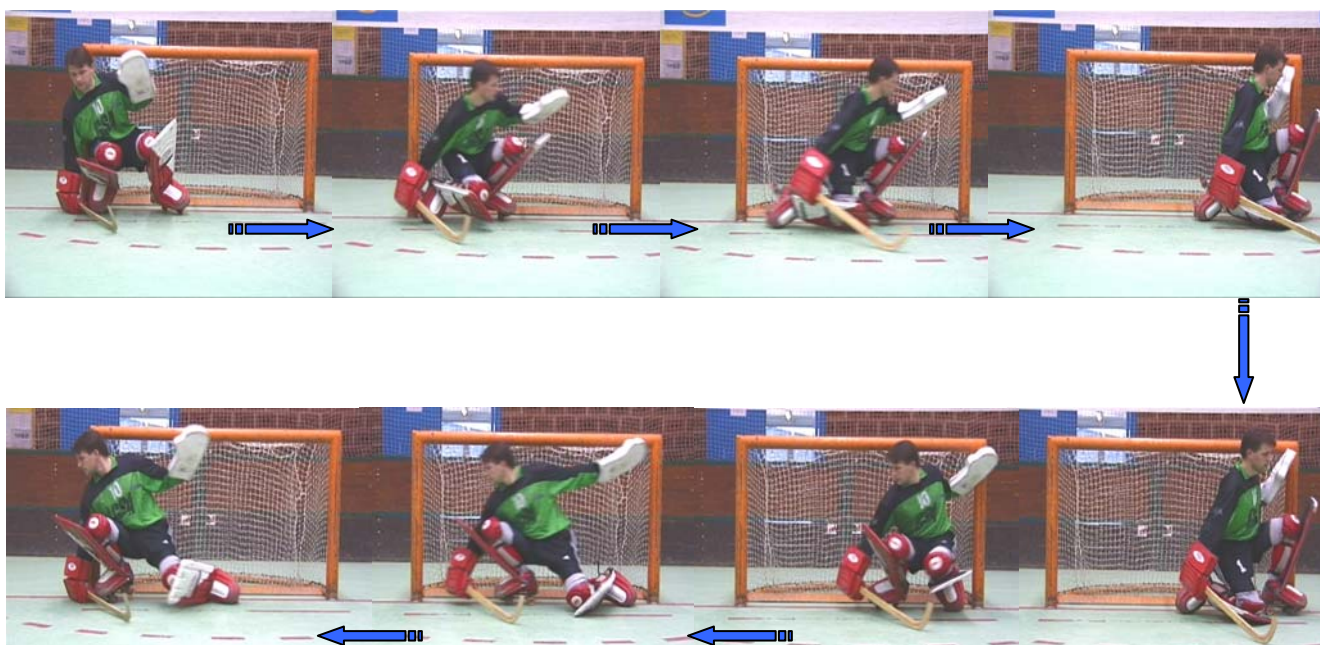
⇒ Appuis alternatifs

C'est un déplacement sur les butées d'un appui sur l'autre, de type "pas chassé". Il s'utilise lors de déplacements latéraux, notamment lorsque le gardien se positionne en fonction des mouvements de la balle. Son amplitude est limitée.

2) Déplacement glissé :

Le gardien effectue une poussée latérale avec un patin. Le déplacement est réalisé en roulant sur l'autre patin. Le membre inférieur qui vient de pousser accompagne le mouvement en glissant sur le sol. Cette technique est utilisée pour des déplacements latéraux, la jambièrre au sol permettant de conserver une bonne protection de la partie basse du but durant l'action.

Son utilisation : "poteau à poteau", déplacements vers l'avant en diagonale. L'amplitude de ce déplacement est limitée par le frottement de la guêtre sur le sol (effet de freinage). Plus tard, grâce à une meilleure maîtrise technique de transfert du poids du corps sur l'appui glisseur, il libérera davantage la jambe au sol.



Déplacement glissé de poteau à poteau

3).. Déplacement roulé :

a) en avant

Après l'impulsion sur un patin, le gardien reprend sa **position de base** et roule sur huit roues (2 appuis), les patins parallèles. Ce type de déplacement est utilisé pour obtenir des grandes distances de déplacement (sortie dans l'axe du but, en angle fermé...).



b) en arrière

La qualité du déplacement arrière conditionne la distance de sortie (le gardien doit pouvoir revenir rapidement dans sa cage).

Le gardien va devoir utiliser simultanément la propulsion de la main de crosse au sol et l'appui sur une butée. La jambe libre recule pour chercher un appui sur les 4 roues et amorcer le déplacement arrière en équilibre sur les 8 roues, patins parallèles, en position de base. Ce déplacement sert au repositionnement du gardien après une sortie "lointaine". L'illustration ci-dessous expose un autre enclenchement du patinage arrière. Lors du perfectionnement, le gardien devra s'efforcer de reculer sans l'utilisation des mains afin de les garder disponibles pour d'éventuelles parades.



4).. Déplacement spécifique quand un attaquant passe derrière la cage :

La défense de la cage dans ce genre de situation n'est pas facile puisque le jeu évolue dans l'espace arrière du gardien et que de nombreuses combinaisons peuvent le mettre en difficulté.

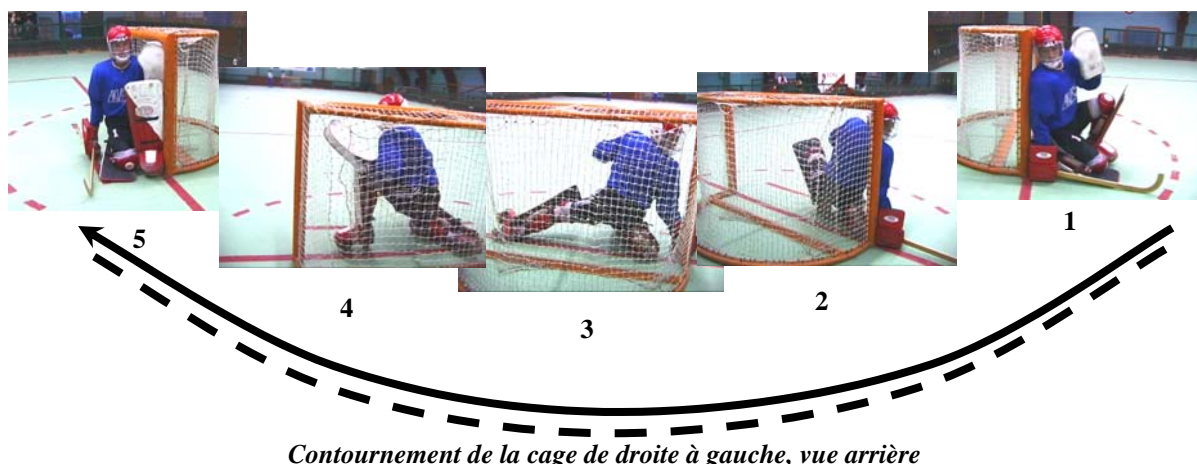
Le premier principe à retenir est qu'à aucun moment le gardien ne devra se retourner dans sa cage pour faire face à l'attaquant. Dans cette position, il serait totalement incapable de réagir correctement face à n'importe quelle balle remise dans la surface de réparation.

Il doit donc travailler ses déplacements de poteau à poteau, les épaules face à la piste et de manière à pouvoir :

- Refermer le 1^{er} poteau si l'attaquant décide d'y revenir
- Fermer le 2^{ème} poteau si l'attaquant poursuit son tour de cage
- Intercepter la balle (sur tentative de passe ou sur opportunité de proximité de la balle)

Evolution du déplacement de droite à gauche :

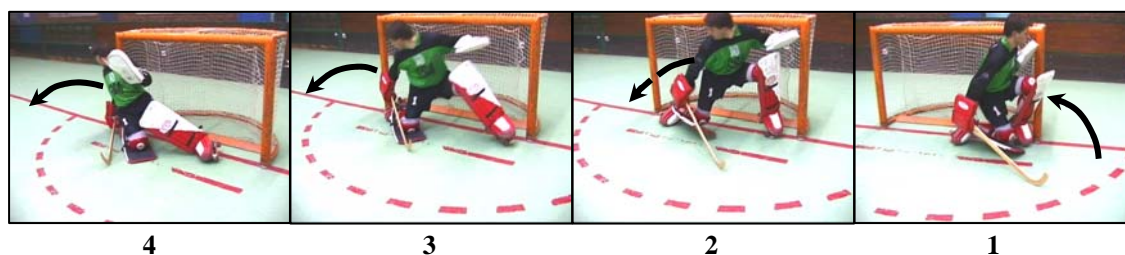
1. Position de base au poteau (cf. chapitre précédent). Le gardien suit du regard la balle et anticipe son déplacement en allongeant la jambe gauche, guêtre au sol (photos n°2 et 3).
2. Tout en maintenant le gant de crosse contre le poteau droit (pour prévenir un éventuel retour de l'attaquant), le gardien déplace son genou droit vers le centre de la cage ce qui lui permet de positionner son pied gauche contre le poteau gauche.
3. Lorsque l'attaquant passe le plan médian de la cage, le gardien suit toujours du regard la trajectoire de la balle en basculant la tête de l'autre côté et, par transfert du poids du corps (photo n°4) vient prendre la position de base au poteau gauche (photo n°5).



Contournement de la cage de droite à gauche, vue arrière

Evolution du déplacement de gauche à droite :

1. Position de base au poteau gauche. Le gardien suit la balle du regard en vision directe le plus longtemps possible, puis, en prenant appui sur la butée gauche qui reste positionnée contre le poteau, il anticipe en lançant et posant le genou droit au sol (photo n° 2).
2. Tout en restant disponible pour un retour éventuel de l'attaquant au poteau gauche, il va fermer avec son pied droit et sa guêtre l'espace au sol contre le poteau droit puis, si l'attaquant poursuit le tour de cage, il transférera le poids du corps sur sa jambe droite et fermera l'espace mi-hauteur avec son gant, au-dessus du pied (photo n°3).
3. Il termine son geste en fermant l'espace aérien avec son bras et son épaule au poteau droit (photo n°4) pour finalement se retrouver en position de base.



Contournement de la cage de gauche à droite : vue de face

NB : Dans les deux situations, la crosse, toujours positionnée au sol, doit pouvoir intervenir à tout moment pour intercepter la balle. La main libre ne doit pas descendre et reste en opposition aux balles hautes.

A L'ENTRAINEMENT

INITIATION AUX DEPLACEMENTS :

- ⇒ Patinage debout avec les guêtres de la même façon que les autres patineurs (avant, arrière, slalom, équilibre, freinages ...)
- ⇒ Prise d'élan debout puis roulage accroupi (avant, arrière, slalom)
- ⇒ Déplacement accroupi (sans et avec l'équipement)
 - Sautillements avant, arrière, latéraux (variation des angles, de la hauteur, de la vitesse)
 - Marche en canard, avant, arrière
 - Déplacement en patinant
 - Déplacement glissé
 - Déplacement roulé

Le but de l'initiation est de faire en sorte que le gardien accède à toutes les possibilités de déplacement sans contrainte de rapidité ni d'amplitude.

Les critères de réussite seront :

- Le maintien de l'équilibre lors du déplacement
- La non-utilisation des membres supérieurs pour se déplacer (sauf en arrière)
- La possibilité d'utiliser les membres supérieurs pour des parades pendant le déplacement.

PERFECTIONNEMENT :

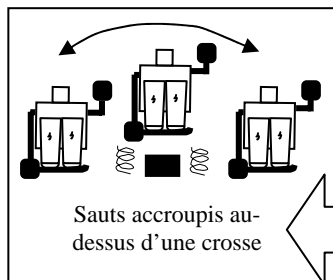
Au stade du perfectionnement, nous allons rechercher :

- La vitesse d'exécution
- Le gain d'amplitude
- Le développement des capacités physiques afin de maintenir les facultés de déplacement pendant toute la durée du match
- Exécution de tâches plus complexes comme l'utilisation des membres inférieurs pour effectuer des parades en cours de déplacement.
- Déplacement roulé en arrière

PRINCIPE FONDAMENTAL :

« Du lent et bien vers le vite et bien »

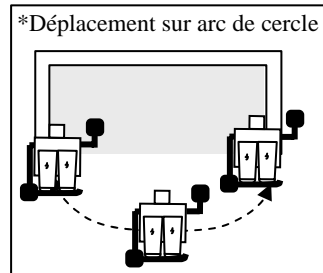
EXERCICES



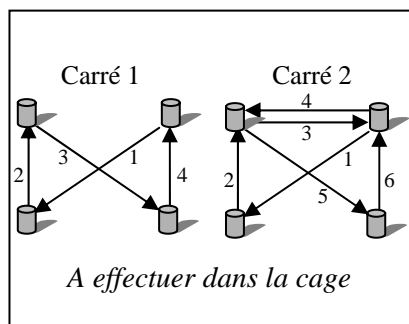
Le gardien se déplace d'un poteau à un autre en :

- ⇒ sautant pieds joints sur les butées
- ⇒ pas chassés sur les butées

En initiation ou en renforcement musculaire, on peut utiliser des obstacles à franchir.



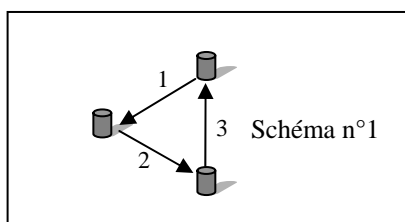
**Lors du perfectionnement les déplacements se feront aussi en position genou au sol, puis guêtres latérales*



Carré 1 : déplacement 1 = roulé, 2 = pas chassés, 3 = roulé
4 = pas chassés (2 et 4 regard vers l'extérieur)

Carré 2 : déplacement 1 = roulé, 2 = sautillé, 3 = glissé
4 = glissé, 5 = roulé, 6 = sautillé
(2 et 6 regard vers intérieur)

Il est évidemment possible de faire varier les types de déplacement sur cette organisation pédagogique.



Déplacement avant glissé :

Schéma n°1

1 – suite à la poussée sur la butée gauche, le gardien glisse jusqu'au plot suivant, la guêtre droite reste verticale.

2 – même mouvement mais inversé

3 – retour en roulant sur les huit roues, en marche arrière, arrêt au plot sur les butées avant de recommencer l'exercice.

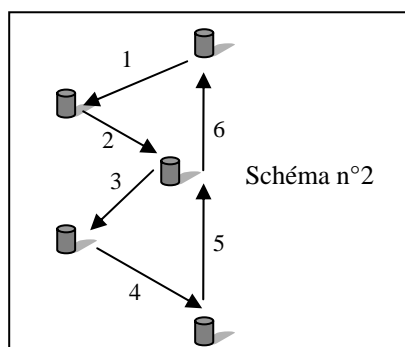


Schéma n°2

C'est une simple extension de l'exercice précédant qui permet d'enchaîner des déplacements glissés vers l'avant (1, 2, 3, 4) et roulés vers l'arrière (5 et 6).

POTEAU A POTEAU

(illustration p.17)



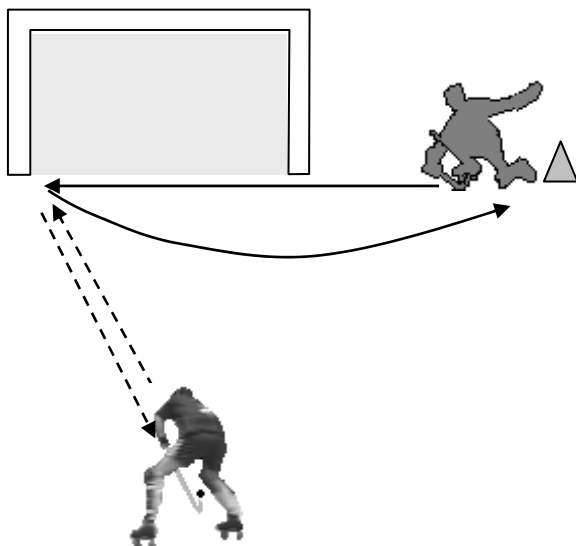
Les déplacements se font en glissant sur un patin, suite à une poussée du frein de l'autre patin.

Le gant gauche doit toujours être maintenu en lucarne et le gant droit en contact avec le sol.

La tête doit être placée dans la lucarne droite à la fin du déplacement BA.

(i
E

=

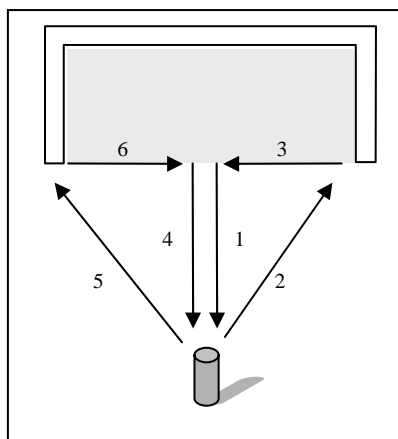


Cet exercice permet d'allonger le déplacement et de rajouter le rapport avec la balle.

Le gardien prend son élan en courant, sur ses butées, pour finir par un déplacement glissé jusqu'au poteau où il recevra la balle et la relancera avant de vite repartir au plot.

On peut faire varier les modes de déplacement (sauf entre les poteaux qui restera glissé), la durée, la vitesse et l'intensité d'exécution.

Travailler des deux côtés et corriger les placements et déplacements du gardien



Enchaînement de déplacements :

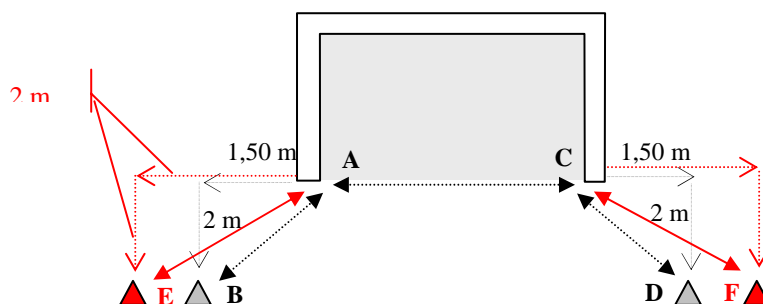
- 1 = roulé, arrêt devant le plot en position de base
- 2 = glissé, appui sur la butée droite pour terminer la guêtre gauche fermant au poteau
- 3 = glissé, appui sur butée gauche
- 4 = roulé, arrêt devant le plot en position de base
- 5 = glissé, appui sur la butée gauche pour terminer la guêtre droite fermant au poteau
- 6 = glissé, appui sur butée droite

La prise de position après les déplacements 1 et 4 pourront se faire en appui sur le genou puis, les guêtres //

CUVETTE

(illustration en annexes, planche)

Les déplacements AB et CD se font en glissant sur le patin extérieur, suite à une poussée de l'autre.



Les déplacements BA et DC, **EA et FC** se font en marche arrière sur les 8 roues.

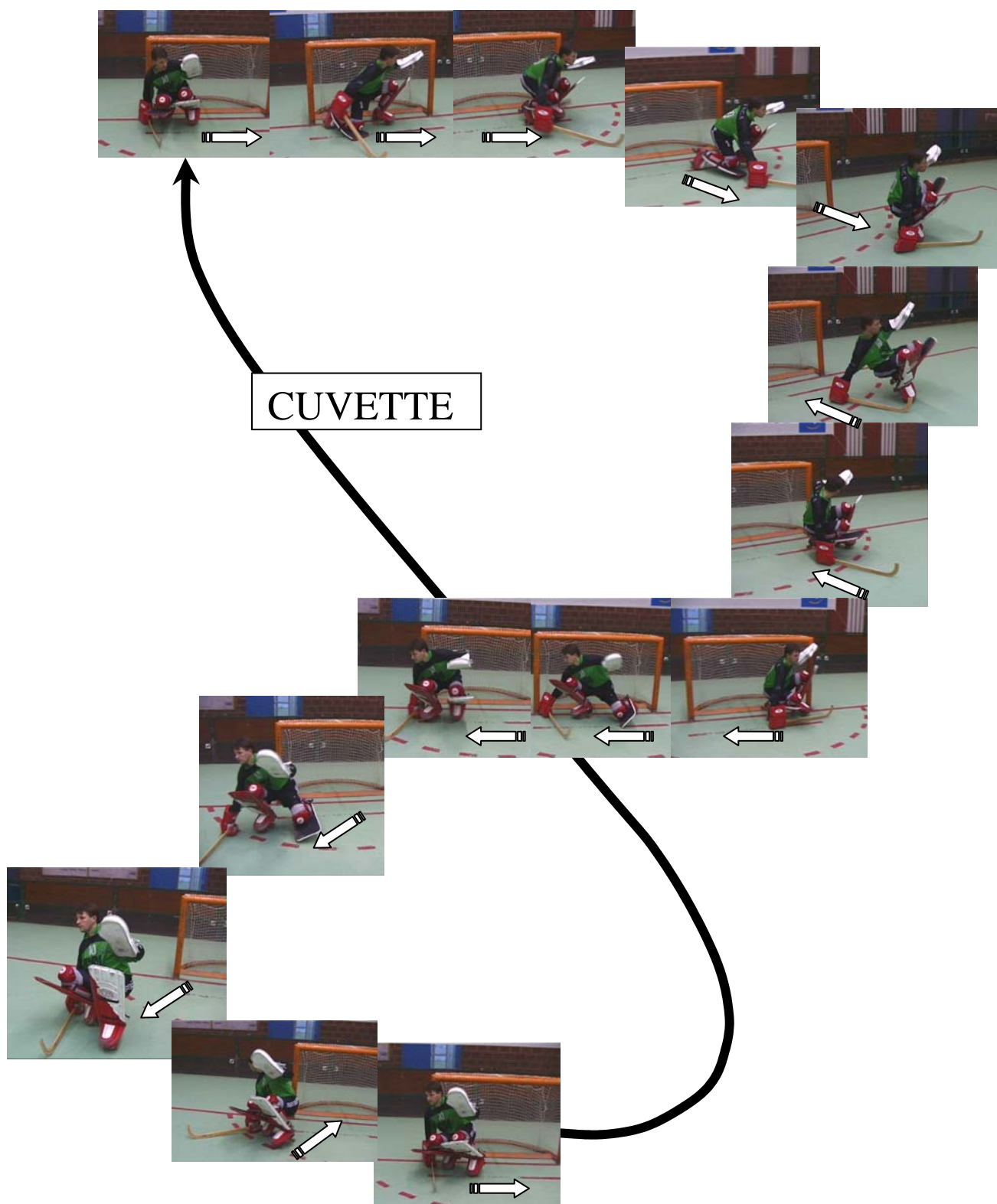
Le déplacement AC se fait en roulant sur le patin gauche, suite à une poussée du frein droit (et inversement pour le déplacement CA).

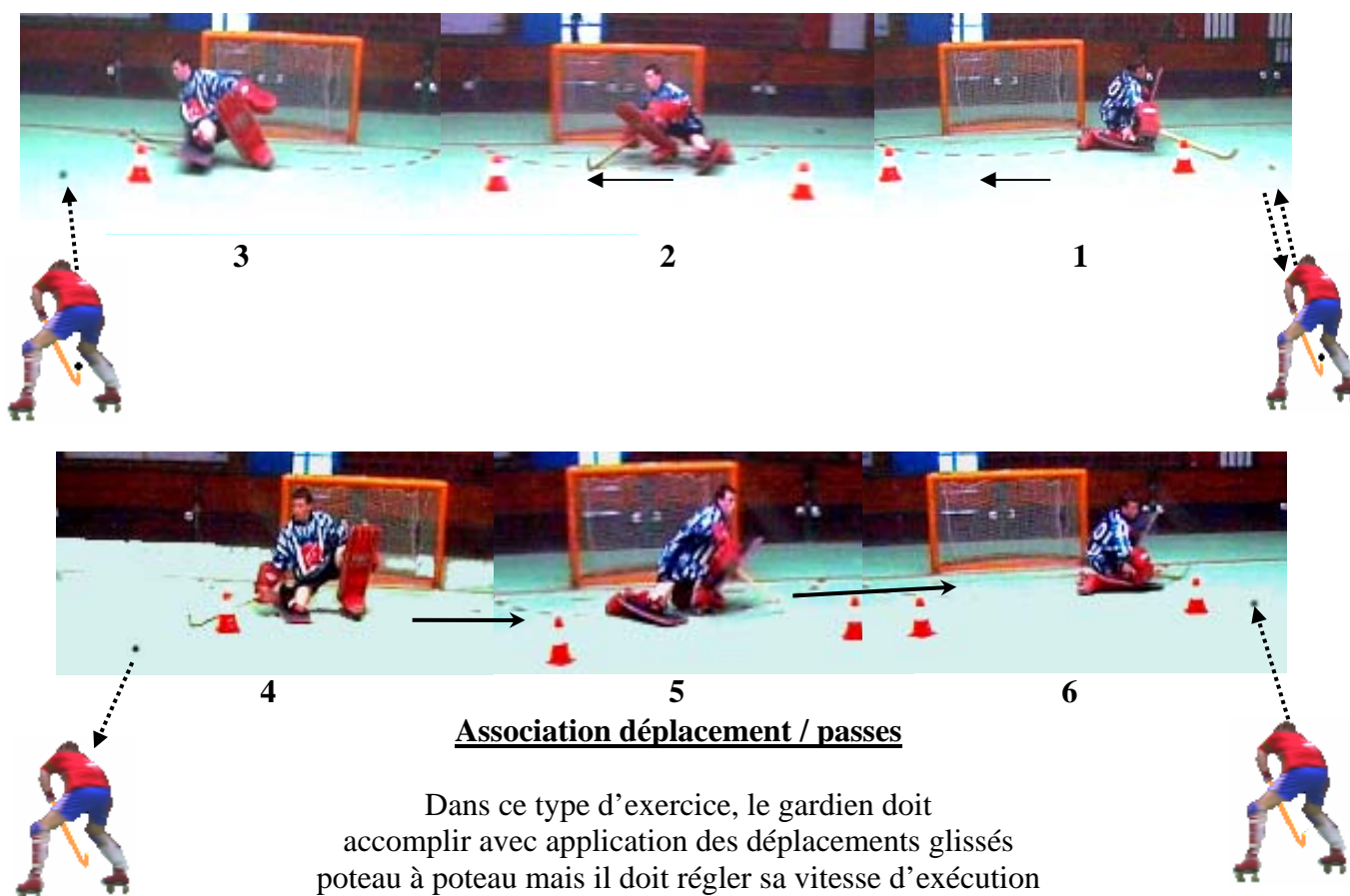
ABACDCA = 1^{ère} répétition.

AEACFCA = 2^{ème} répétition

(pour faire varier l'axe de poussée et l'angle de sortie)

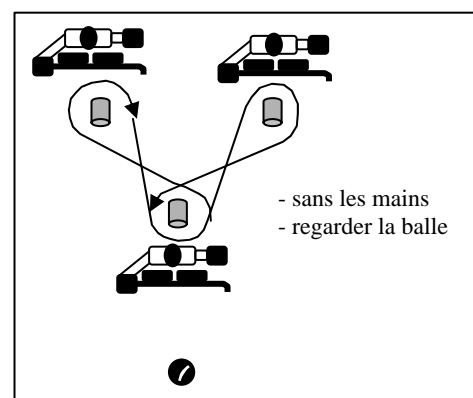
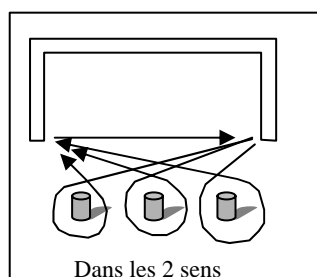
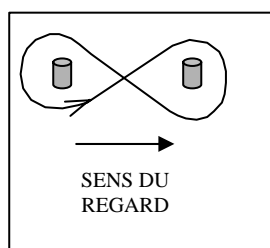
Le nombre de répétitions et le rythme de travail dépendent des capacités techniques et physiques du gardien.





Association déplacement / passes

Dans ce type d'exercice, le gardien doit accomplir avec application des déplacements glissés poteau à poteau mais il doit régler sa vitesse d'exécution sur les passes que lui adressent ses partenaires. L'intérêt réside aussi dans l'apprentissage et/ou le perfectionnement de la qualité de placement et de relance du gardien.



Ces trois exercices permettront au jeune gardien d'évoluer dans ses déplacements avec plus d'aisance et surtout lui apporteront la motricité nécessaire aux replacements incessants dans sa pratique. Comme à aucun moment le joueur ne doit perdre de vue la balle, nous donnerons toujours le sens du regard afin de toujours positionner la ligne d'épaules perpendiculaire à la trajectoire présumée de la balle. Ainsi, pour faire les tours des plots, le gardien alternera les déplacements glissés en avant et roulés en arrière.

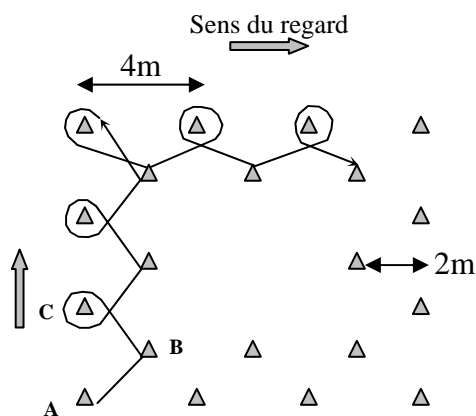
L'entraîneur devra adapter ses consignes pour que le jeune gardien conserve toujours une bonne attitude défensive, qu'il reste bien gainé et qu'il ne s'aide pas de la main gauche lors de la rotation autour du plot.

Des aménagements bien entendu, peuvent être apportés à cette organisation, notamment en utilisant la crosse et la balle pour jongler pendant les déplacements.

LE DOUBLE CARRE

Cette organisation de l'espace avec des plots disposés en carré, permet de faire travailler les gardiens, quel que soit leur niveau, dans pratiquement tous les domaines techniques et physiques. Il suffira de définir les objectifs que l'on souhaite atteindre dans l'utilisation des circuits mis en place.

1^{er} Exemple : La glisse



Pour se rendre de A à B, le gardien effectue un pas glissé en prenant appui sur sa butée gauche. Arrivé en B, il reprend la position de base puis se propulse vers C en prenant appui sur sa butée droite. Il fait le tour du plot C en passant par l'avant sans prendre appui avec sa main libre. Puis il recommence sur l'ensemble du circuit.

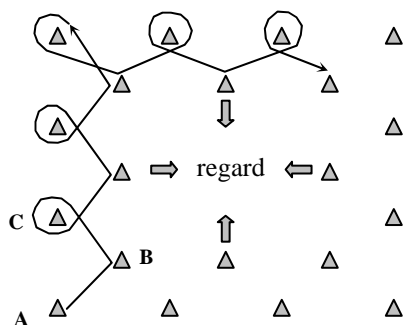
Le buste doit rester droit, les épaules perpendiculaires au déplacement, la crosse au sol pour fermer l'espace entre les jambes, la main libre positionnée en lucarne.

Attention, lors de la propulsion le gardien ne doit pas lever les fesses.

En initiation, ce circuit permet d'acquérir le déplacement glissé (le tour du plot n'étant pas obligatoire).

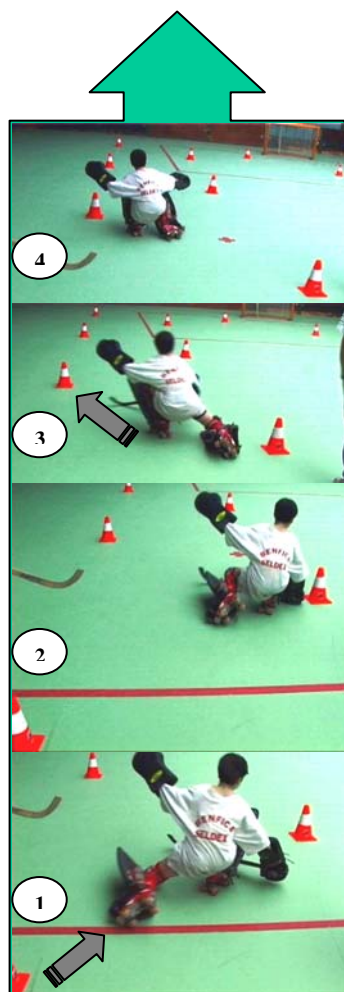
En perfectionnement, il améliore sans cesse les techniques de déplacement et autorise le travail de vitesse ou le travail en aérobie et même en anaérobie. Pour cela, il suffit de donner une dimension temps à l'exercice.

2^{ème} Exemple : Le peigne

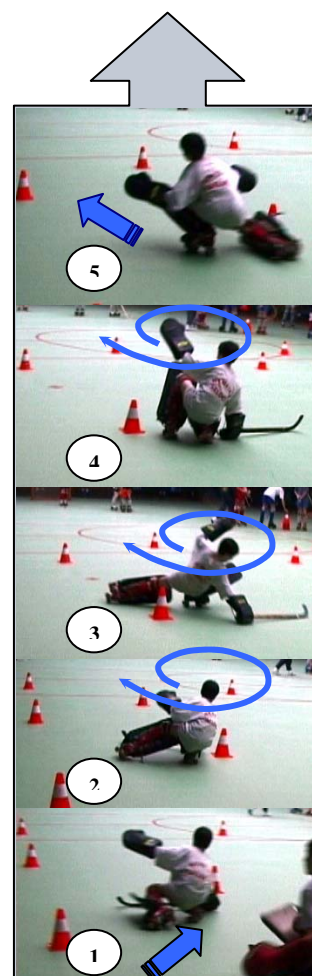


Le regard et donc les épaules du gardien sont orientés vers le centre du carré. Le gardien va devoir alterner les déplacements en avant et en arrière. De A vers B, déplacement glissé avant après avoir pris appui sur la butée droite. En B positionnement de base puis de B vers C roulage arrière sur les huit roues en ayant pris appui sur le gant de crosse. Contournement du plot C par l'avant puis, suite de l'exercice.

Comme précédemment, cette organisation peut s'adapter à tous les niveaux pourvu que l'on y donne les contenus et les consignes adaptés aux objectifs fixés. Il sera donc possible d'intégrer de la technique et du physique afin d'optimiser les performances des gardiens.



La glisse simple

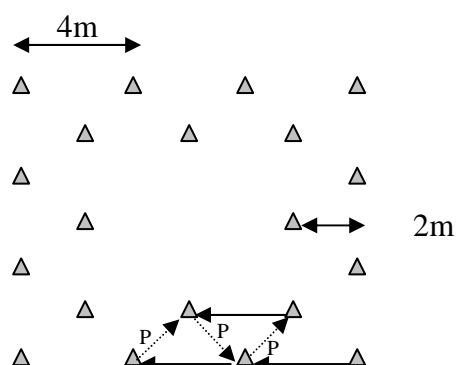


La glisse + tour de plot



3ème Exemple : Utilisation du circuit pour travailler d'autres techniques propres aux gardiens

Travail aérobique sur 30' (Niveau France Jeunesse)



- 2' slalom périphérique debout (1'avant, 1'arrière.)
- 2' Slalom accroupi
- 2' glisse (tour de plot extérieur.)
- 2' étoile (plongeon arrière, avant, gauche, droite)
- 2' peigne (tour de plot extérieur). Regard vers le centre
- 2' slalom debout peigne
- 2' glisse (tour de plot intérieur)
- 2' glisse plongeon arrière
- 2' peigne (tour de plot intérieur, regard vers extérieur)
- 2' sortie sur un genou, sortie guêtres latérales
- 2' debout slalom les épaules restent orientées même sens
- 2' sautillés latéraux
- 2' slalom accroupi avec balle
- 2' étoile
- 2' debout

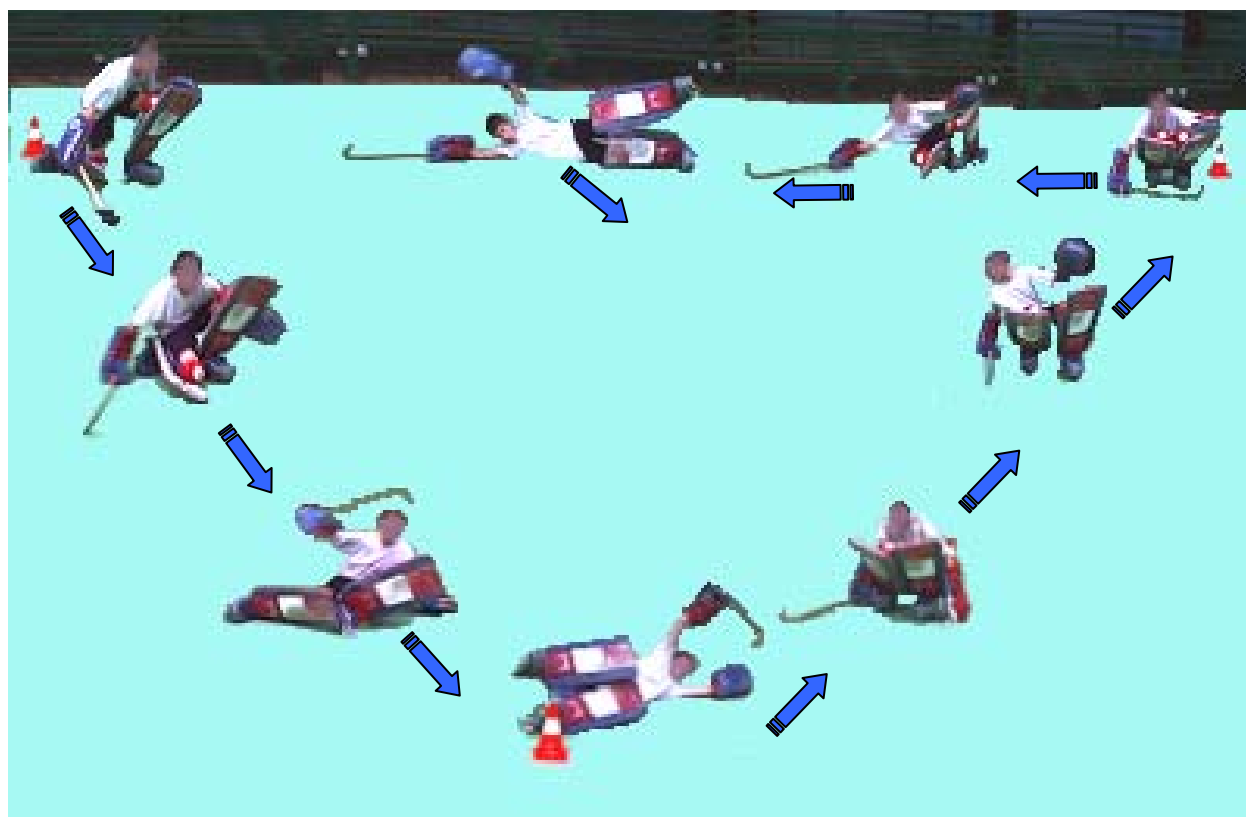
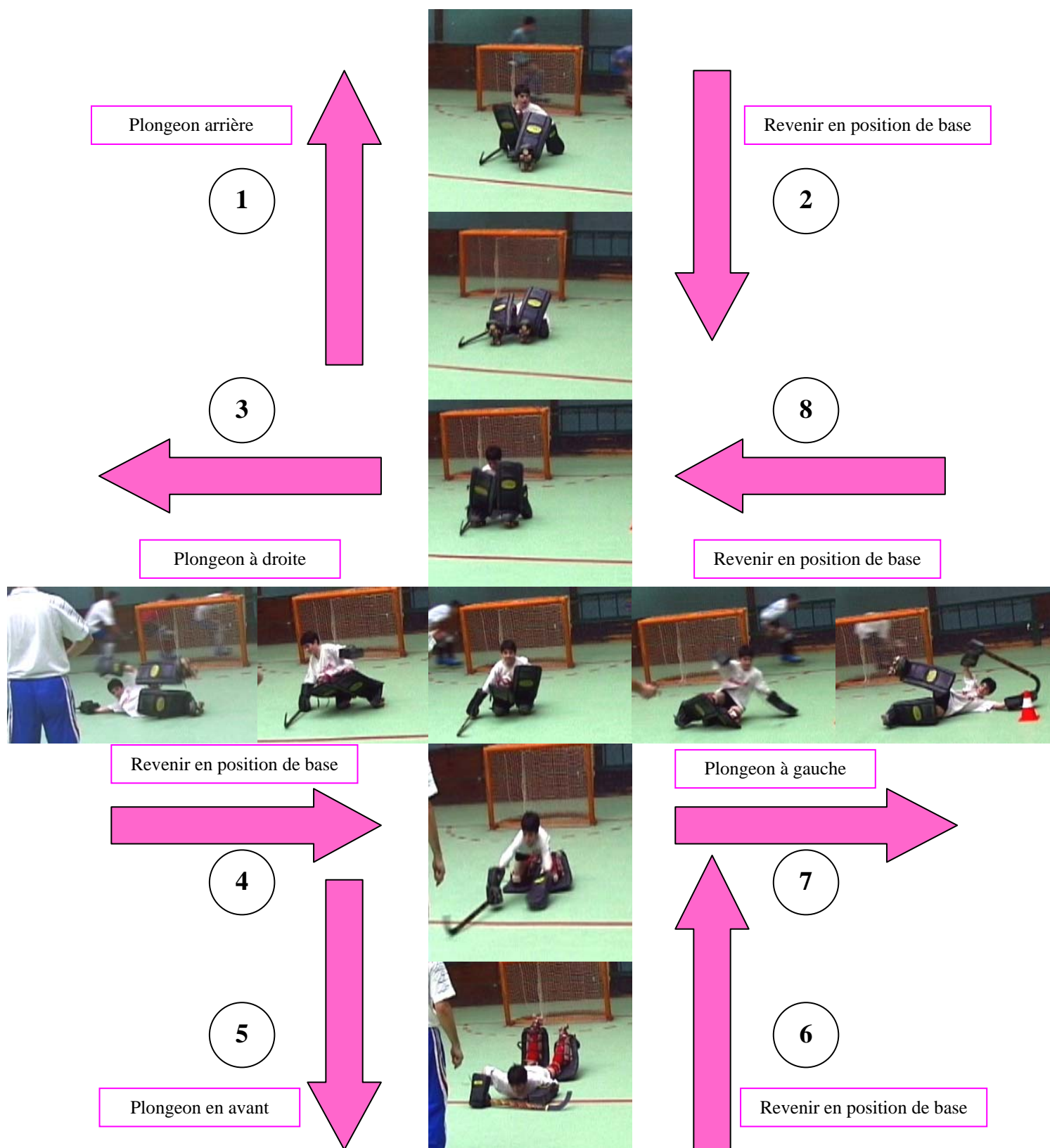
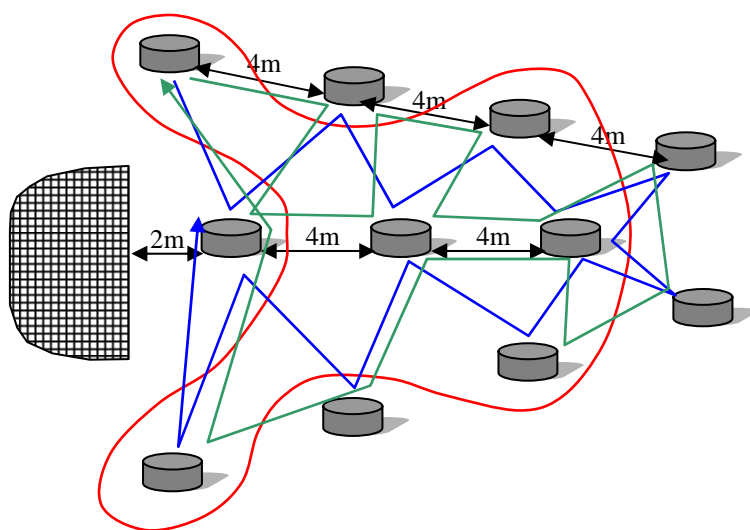


Illustration (imparfaite) d'un enchaînement d'actions sur le double carré



DECOMPOSITION DE «L'ETOILE »



Le sapin :

Cette organisation de l'espace de travail permet d'intégrer des déplacements à distances variables ainsi que sur la cage. Elle a le mérite de n'encombrer que l'axe de la cage, laissant ainsi la possibilité aux joueurs de champ d'utiliser le tour de piste. Toutes les actions défensives du gardien sont possibles sur ce circuit.

On pourra travailler la technique, la vitesse ou l'endurance.

EXEMPLE : PROMENADE 2 X 15'

- 1'30 slalom debout avt
- 1'30 slalom debout arrière
- 1'30 slalom accroupi avt
- 1'30 glisse simple
- 1'30 glisse sur plot ext.
- 1'30 Slalom debout
- 1'30 sautillés
- 1'30 peigne
- 1'30 plongeurs arr.
- 1'30 Parades 1 genou/guêtres //



Sautillés de gauche à droite

D – LES PRÉ-PARADES

On appelle pré-parade, l'action du gardien qui, en fonction du placement, va ajuster et préparer le positionnement des segments qu'il devra utiliser pour la parade (arrêt).

- ◆ C'est une prise de position stable (fin du déplacement – placement).
- ◆ C'est la préparation de l'arrêt, la mise en éveil des segments corporels qui réalisent la parade (main, guêtre, ...) en fonction du placement.
- ◆ C'est le début du duel avec le tireur en imposant sa volonté, son choix. C'est une prise d'option sur sa stratégie défensive : forcer la décision du tireur.
- ◆ On relève trois positions de pré-parade :
 - ⇒ Position de base "ajustée"
 - ⇒ En appui sur une guêtre transversale
 - ⇒ Deux guêtres latérales



Position de base ajustée



Deux guêtres latérales



En appui sur le genou

1. Pré-parade en position de base

Description : Cf. chapitre II §A

Utilisation :

- Pour le gardien débutant, en toutes circonstances.
- Pour le gardien confirmé, face aux attaques lointaines et ne présentant pas de difficulté.



Durant cette phase, le gardien en général devra vérifier :

- Le positionnement du gant de la crosse au sol
- Le placement du buste et de la tête, penser à se redresser
- Le placement de la main libre en hauteur pour protéger la lucarne

Il devra aussi rechercher des appuis réactifs sur ses butées de manière à répondre le plus rapidement possible à l'attaque portée.

2. Pré-parade en appui sur le genou

Description :

Le gardien avance vers la balle en positionnant sa guêtre et ses épaules sur un axe perpendiculaire à la trajectoire de la balle.

En fonction du matériel (guêtres plus ou moins rigides), des capacités et des options propres à chaque gardien, la guêtre sera posée sur le sol (photo1) ou perpendiculaire au sol (photo 2). Dans les 2 cas, le joueur est dans une attitude «assis» sur son talon. Lors de son évolution, cet appui deviendra davantage réactif pour obtenir une meilleure explosion.

Le gant de crosse défend l'espace au-dessus du pied droit (photo 1) et non au sol (photo 2).

L'autre guêtre et la main libre sont disponibles pour des interventions rapides à mi-hauteur et en lucarne.

Utilisation :

Nous pensons qu'elle ne doit pas être systématique et qu'en aucun cas le jeune gardien, dans un souci d'économie énergétique, ne doit l'adopter comme position de base. Il est indispensable de privilégier le retour en appui sur les butées afin de masquer son jeu.

Cette position a tendance à forcer l'attaquant à prendre une décision correspondante au choix du gardien. Elle a l'avantage de présenter une surface d'opposition à la balle importante (attention à l'espace au-dessus du pied gauche). La mobilité du gardien est grande côté main et guêtre libre, elle est moindre de l'autre côté en cas de dribble.

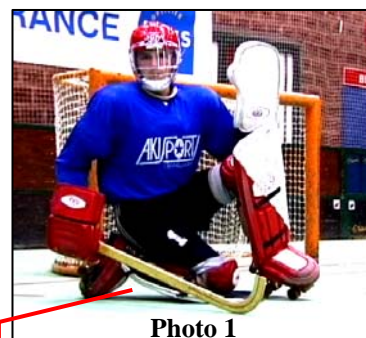


Photo 1

Il faut réduire cet espace et conserver des appuis moteurs

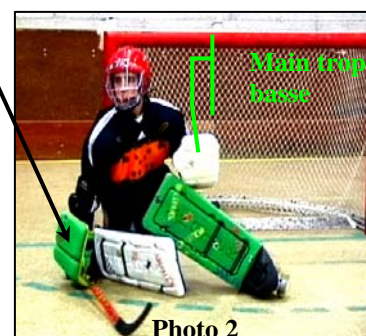


Photo 2

3. Pré-parade les 2 guêtres latérales



Description :

Le gardien prend appui sur son gant de crosse et/ou le pied du même côté et/ou sur les roues jambe gauche, en plaçant ses guêtres latéralement, collées l'une sur l'autre afin d'offrir un maximum de surface à l'attaque. La crosse peut se placer :

- en position ouverte pour prolonger l'espace défendu au sol
- en position fermée, pour protéger l'espace devant les guêtres.

Comme lors des autres pré-parades, le tronc, la tête et la main libre se font le plus grand possible et le tout sur une ligne perpendiculaire à la trajectoire de la balle. La crosse assure la protection au sol.



Crosse fermée



Crosse ouverte

Utilisation :

La maîtrise technique de cette pré-parade est plus longue à acquérir et nécessite une maturité musculaire affirmée.

La surface d'opposition à l'attaque est très grande et, utilisée en pré-parade, crée beaucoup d'incertitudes chez l'attaquant. Les parades sont difficiles à enchaîner et impliquent une grande maîtrise du déplacement dans cette position.




E – LES PARADES

C'est l'intervention décisive du gardien pour repousser l'attaque. Elle représente la dernière action dont la réussite est conditionnée par une bonne lecture du jeu qui lui permettra de bien anticiper son déplacement et de bien jaillir pour engager la parade (arrêt).




Dans les tableaux ci-dessous, nous présentons les segments corporels concernés suivant le positionnement de l'attaque. Il est important pour le jeune gardien de ne solliciter que les parties nécessaires de son corps et de ne pas perdre du temps et de l'énergie dans l'utilisation de mouvements parasites (économie du geste).

Nous n'aborderons pas ici les situations de défense sur un dribble ou face à deux adversaires.




1) A partir de la position de base

			
	Latéral gauche	Axée	Latéral droit
Parades hautes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête + main libre en lucarne droite (planche n°1) ▪ Idem mais associé au déplacement du corps (planche n°2) ▪ Main libre en lucarne gauche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête + main libre en lucarne droite ▪ Idem mais associé au déplacement du corps (plongeon haut) ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Idem mais associé au déplacement du corps (plongeon haut) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête + main libre en lucarne droite ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Idem mais associé au déplacement du corps
Parades à mi-hauteur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : guêtres + dégagement crosse ▪ Poteau gauche : guêtres +dégagement crosse derrière cage ▪ Côté droit : gant-coude-crosse ▪ Prolongement par déplacement du corps (planche n° 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : guêtres + dégagement crosse ▪ Poteau droit : gant – coude droit ▪ Côté gauche : main libre + guêtre ▪ Prolongement par plongeon mi-hauteur (planches n° 9 et 10) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : guêtres + dégagement crosse ▪ Côté droit : gant-coude-crosse ▪ Côté gauche : main libre + guêtre ▪ Prolongement par déplacement du corps (planche n° 5)
Parades basses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : crosse au sol patins ▪ Poteau gauche : crosse + guêtre ▪ Côté droit : crosse + gant + guêtre ▪ Prolongement par déplacement du corps (planches n° 4 et 8) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : crosse au sol patins ▪ Côté droit : crosse + gant + guêtres ▪ Prolongement par plongeon au sol ▪ Côté gauche : guêtre + crosse ▪ Prolongement par plongeon au sol (planches n° 9 et 10) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : crosse au sol patins ▪ Poteau droit : crosse + gant + guêtre ▪ Côté gauche : guêtres + crosse ▪ Prolongement par plongeon au sol (planches n°6 et 7)

2). A partir de la position en appui sur le genou

			
	Latéral gauche	Axée	Latéral droit
Parades hautes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête en lucarne droite (planche n°11) ▪ Idem mais associé au déplacement du corps (planche n° 12) ▪ Main libre en lucarne gauche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête en lucarne droite ▪ Idem mais associé au déplacement du corps ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Idem mais associé au déplacement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, coude, tête en lucarne droite ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Idem mais associé au déplacement du corps
Parades à mi-hauteur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : guêtre + tronc + dégagement crosse (animation n°) ▪ Poteau gauche : guêtre gauche + dégagement crosse derrière cage ▪ Côté droit : gant-coude-crosse ▪ Prolongement par déplacement latéral (planche n°13) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : guêtres + tronc + dégagement crosse ▪ Côté droit : gant –coude droit ▪ Côté gauche : main libre + guêtres ▪ Prolongement par déplacement latéral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : tronc + gant + dégagement crosse ▪ Côté droit : gant-coude-+ dégagement crosse ▪ Côté gauche : main libre + guêtre ▪ Prolongement par déplacement latéral
Parades basses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtre au sol, crosse, patin ▪ Poteau gauche : patin gauche, crosse ▪ Côté droit : guêtre droite, gant, crosse ▪ Prolongement par déplacement latéral au sol (planche n°14) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtre au sol, crosse, patin ▪ Côté droit : guêtre au sol, crosse, gant ▪ Prolongement par déplacement latéral au sol (planche n°17) ▪ Côté gauche : guêtre dressée, ▪ Prolongement par plongeon au sol, crosse, bras, main libre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtre au sol, crosse, patin ▪ Poteau droit : guêtre au sol, crosse, gant, patin ▪ Côté gauche : guêtre dressée, ▪ Prolongement par plongeon au sol, crosse, bras, main libre (planches n° 15 et 16)

3). A partir de la position guêtres latérales

			
	Latéral gauche	Axée	Latéral droit
Parades hautes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, tête en lucarne droite ▪ Prolongement par déplacement du corps ▪ Main libre en lucarne gauche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, tête en lucarne droite ▪ Prolongement par déplacement du corps ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Prolongement par déplacement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tête et tronc sur les tirs axés ▪ Epaule, tête en lucarne droite ▪ Main libre en lucarne gauche ▪ Prolongement par déplacement du corps (planche n°20)
Parades à mi-hauteur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : tronc + dégagement crosse ▪ Poteau gauche : guêtres + main libre ▪ Côté droit : gant-coude-droit ▪ Prolongement par déplacement latéral (planche n°21) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : tronc + dégagement crosse –gant (planche n°18 et 19) ▪ Côté droit : gant –coude droit ▪ Côté gauche : main libre + guêtres ▪ Prolongement par déplacement latéral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur tir axé : tronc + dégagement crosse ▪ Côté droit : gant-coude + dégagement crosse ▪ Côté gauche : main libre + guêtres ▪ Prolongement par déplacement latéral (page 44)
Parades basses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtres, crosse ▪ Poteau gauche : guêtre, crosse ▪ Côté droit : gant droit, crosse ▪ Prolongement par déplacement latéral au sol 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtres, crosse ▪ Côté droit : crosse, gant ▪ Prolongement par déplacement latéral au sol (photo n°) ▪ Côté gauche : guêtres, crosse ▪ Prolongement par déplacement latéral au sol 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir axé : guêtres, crosse, ▪ Poteau droit : crosse, gant ▪ Côté gauche : guêtres, crosse ▪ Prolongement par déplacement latéral

A L'ENTRAINEMENT

Nous voici en possession de connaissances de base suffisantes pour initier un jeune gardien. Nous connaissons les principes fondamentaux du placement, des déplacements et les différentes positions à partir desquelles il pourra lancer ses parades.

Après avoir travaillé séparément certains de ces éléments, il est temps maintenant de tous les enchaîner dans des situations qui se rapprocheront le plus possible de la réalité du jeu.

De nombreux exercices présentés dans ce document peuvent être prolongés, aménagés pour que notre jeune gardien puisse s'initier et s'entraîner aux différentes parades. Nous ne les reprendrons donc pas ici, laissant l'imagination des entraîneurs fleurir jusqu'à l'infini.

La plus part des exercices de la batterie proposée dans le **Tome 1 du Manuel de Rink-Hockey** place le gardien dans diverses situations répétitives, issues de la réalité du jeu.

Les trois positions de pré-parades et parades seront enseignées aux gardiens débutants :

1. La position de base,
2. Genou au sol
3. Guêtres parallèles

Nous pensons que pour faciliter l'apprentissage de la 3^{ème}, il est nécessaire de passer par l'étape des «guêtres au sol décalées».

On passe facilement de la position de base à celle-ci, par simple bascule du bassin. Inutile donc de posséder une maturation musculaire importante.



Elle prépare bien, de part le positionnement des guêtres, l'acquisition de la parade guêtres parallèles (plus complexe et plus physique).



L'espace couvert au sol est important et du coup rassure le jeune gardien par rapport aux attaques raz terre.



Enfin, elle libère toute la partie haute du corps, permettant par là même les anticipations nécessaires à la réussite des parades.

Dans tous les cas, le gardien devra veiller à respecter les grands principes fondamentaux de sa pratique lors des parades :

- ◆ Avancer vers la balle pour réduire les surfaces ouvertes.
- ◆ Orienter les surfaces d'arrêt pour augmenter l'encombrement (perpendiculaire à la trajectoire présumée de la balle).
- ◆ Différencier pré-parades et parades.

Améliorer les capacités physiques (non traité dans ce document)

Lors des entraînements et chez lui, le jeune gardien devra travailler sa souplesse afin que, très tôt, il puisse gagner en amplitude et en vitesse lors des différentes tâches qu'il devra accomplir (se rapprocher des sports comme la gymnastique).

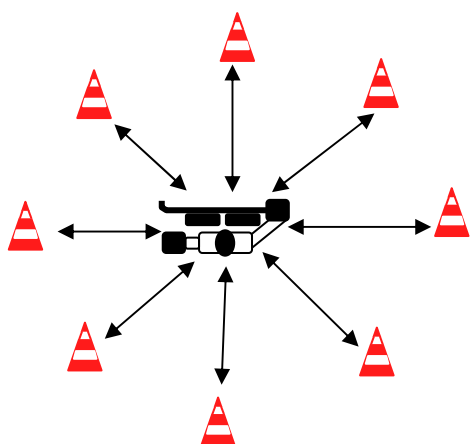
Avec la maturité en âge et en acquisition technique, il sera nécessaire d'introduire progressivement un travail de renforcement musculaire, notamment de la ceinture scapulaire et pelvienne (gainage).

Il devra pouvoir compter sur sa force explosive afin d'augmenter son potentiel de chance lors des parades. Bon nombre d'exercices proposés, avec des aménagements sur le temps et l'intensité de travail, lui permettront de progresser dans ce domaine.

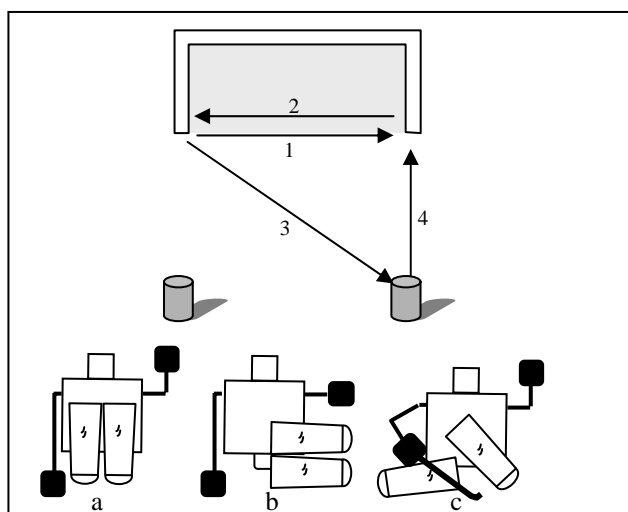
Améliorer la vitesse d'exécution est certes indispensable mais il faut pouvoir la conserver jusqu'au coup de sifflet final... Le travail en aérobie et en anaérobie, fait donc bien partie de l'indispensable dans la préparation physique du gardien.



EXERCICES



Même organisation que l'exercice p.32 mais ici on insistera sur les parades (explosif) en demandant le respect des principes, l'alternance ou non sur les séries complètes. Petit à petit on introduira, sur la sortie parallèle, un temps de pré-parade avec des appuis réactifs, puis la parade.

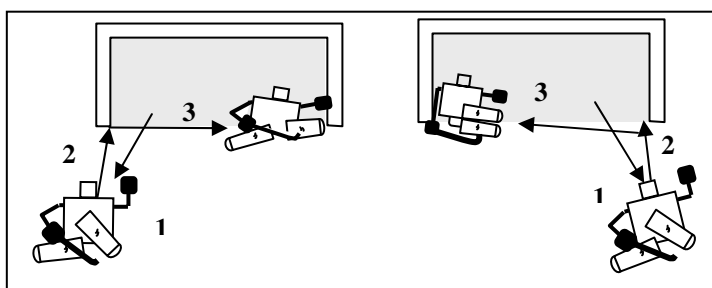


1 et 2, déplacement glissé poteau à poteau.

3 parades (a, b, c)

4, remplacement au poteau

Puis on recommence dans l'autre sens.



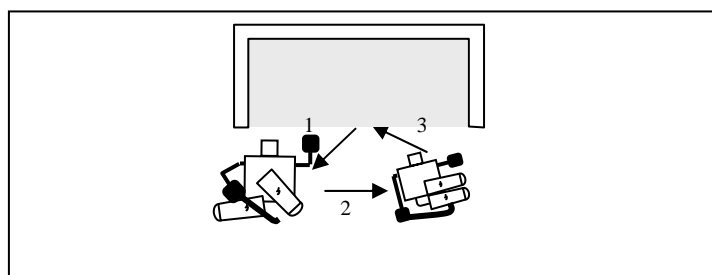
Dans les 2 situations :

1 - le gardien fait une pré-parade

2 - ajustement au poteau

3 - retour au 2^{ème} poteau

Il s'agit de préparer des actions défensives en situation d'infériorité numérique.



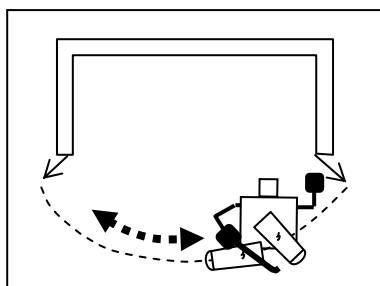
Situation d'infériorité numérique avec une réponse d'urgence.

1 - pré-parade sur genou

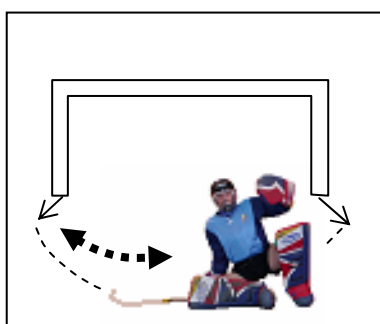
2 - parade guêtres parallèles

3 - retour au centre de la cage.

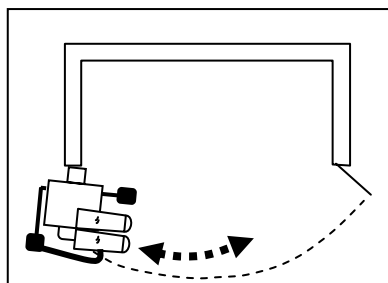
Se déplacer dans les différentes positions de pré-parades sur un arc de cercle.



Une guêtre au sol : par un transfert du poids du corps du pied gauche sur la guêtre droite, le gardien se déplace aussi bien de droite à gauche que de gauche à droite. Ses mains sont positionnées en prévision des parades hautes et ne viennent pas en aide au déplacement.



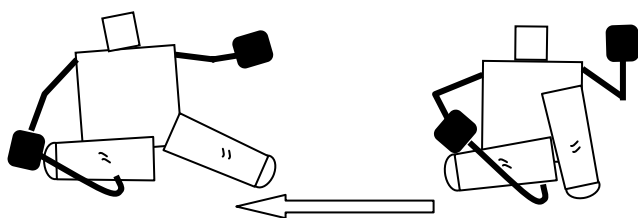
Une guêtre au sol, mais couchée de l'autre côté (prépare la parade guêtre //). En prenant appui par alternance sur sa butée ou roues gauches et la guêtre couchée, il se déplace latéralement dans les deux sens. Bien que le gant droit reste positionné au sol, il ne doit rester disponible pour les attaques hautes.



Deux guêtres parallèles : même situation que précédemment, le gardien ici prend appui sur la main droite (ouverte ou fermée) et sur la butée ou les roues gauches pour se déplacer latéralement. Ces deux appuis permettent la libération de la jambe droite pour d'éventuelles relances ou pour un nouvel appui (déplacement, parade jambe gauche). Le déplacement est plus facile de la droite vers la gauche

Lors de ces exercices, il faut veiller à la tenue du tronc, bien droit, à la ligne des épaules, perpendiculaire à l'axe présumé de la balle et à la tonicité de la main libre, toujours positionnée pour contrer les balles hautes.

Ils peuvent, comme beaucoup d'autres présentés dans ce manuel, s'intégrer dans un circuit training qui insistera sur la technique, la vitesse ou l'endurance.

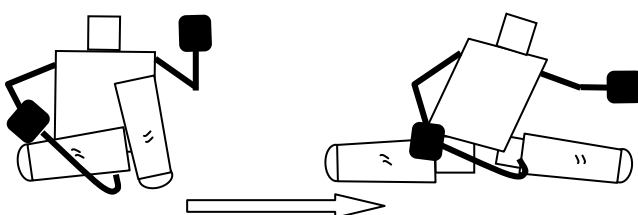


1 - Fermer au 2^{ème} poteau :

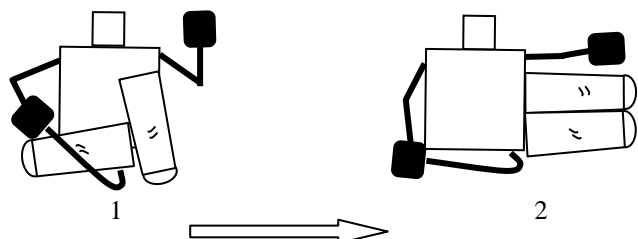
Le gardien prend appui sur sa butée gauche pour un déplacement latéral très rapide vers le poteau droit, guêtre droite au sol, gant-bras-épaule collés au poteau et tête en lucarne.

⚠ Ne pas prendre appui sur le gant droit et ne pas sauter pour ne pas laisser d'espace.

Exercice à organiser avec 2 attaquants en 6 bas gauche et 6 haut droit

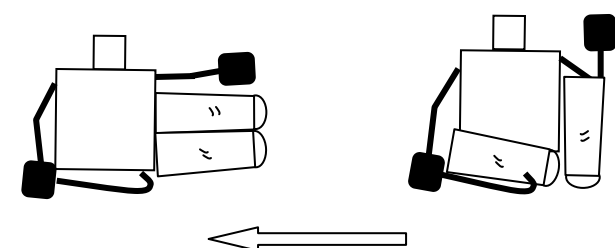


2 - Même exercice dans l'autre sens : 2 attaquants en 6 bas droit et 6 haut gauche. L'espace entre les jambes n'est pas protégé par le gant droit qui doit rester disponible pour intervenir en lucarne droite. Le gardien doit penser à ramener sa jambe droite pour combler l'espace.



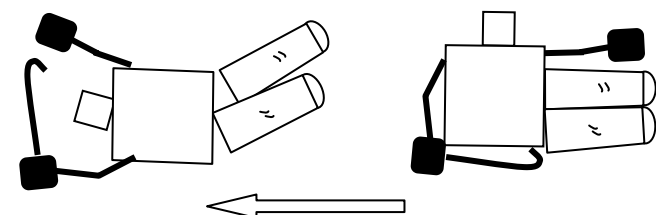
3 - De la position en appui sur le genou (1) le gardien doit passer à la position guêtres latérales (2) en prenant appui sur le gant droit. Lors de cet enchaînement, il doit prendre garde à ne pas libérer l'espace sous les guêtres.

Utilisation pour contrer une attaque 6 bas droit / 6 haut gauche.



4 - Même enchaînement mais face à une attaque 6 bas gauche / 6 haut droit.

Attention, lors de la prise d'appui sur le gant droit, tout le côté droit du gardien est affaibli, principalement au-dessus de l'épaule.



5 - Enchaînement d'actions poteau droit/poteau gauche (sur descentes de 2 joueurs) :

- ❖ Exercice 1, fermer poteau droit
- ❖ Exercice 2, défendre au poteau gauche
- ❖ Retour au poteau droit pour fermer
- ❖ Exercice 3, défendre poteau gauche
- ❖ Dernier retour «couché», cf. le dessin ci-contre.

Vous constaterez que ces derniers exercices nous rapprochent considérablement du niveau perfectionnement et même du haut niveau.

Nous ne développerons pas davantage dans ce manuel la pratique des étapes supérieures.

Mais, au travers des planches d'illustrations jointes en annexes ou du tableau récapitulatif sur les réponses psychomotrices du gardien, il nous semble déjà possible de développer le travail de perfectionnement.

Bon courage à tous !



Enchaînement des tâches psycho-motrices du gardien.					
Situation d'attaque <i>Jeu à distance</i>		Situation de défense <i>Jeu dans zone dangereuse</i>			
Comportements inhérents à la tâche	Maintien de l'attention, de la concentration	Poursuite visuelle de la balle et des différentes actions	Détection des mouvements individuels et collectifs	Prédiction et/ou anticipation	Action
Réponses motrices	<ul style="list-style-type: none"> *Physiquement pratiquement immobile (prendre garde au refroidissement et à la déconcentration). *Doit en profiter pour étudier le comportement technique, physique, psychologique individuel et collectif des adversaires. *Phase de récupération *Autres 	<ul style="list-style-type: none"> *Se déplacer d'un côté à l'autre, cherchant à réduire les angles possibles de tirs. *Regard direct sur la balle, indirect sur les placements et déplacements des joueurs afin de lire un maximum d'informations avant l'action. *Communiquer avec sa défense pour résoudre problèmes tactiques sur défense fixe, contre -attaque, en infériorité numérique... *Autres 	<ul style="list-style-type: none"> *Inventorier les différents indices qui permettront au gardien de prédire et d'anticiper l'action : <i>rapport balle/attaquant, accélérations, formes d'armés, tirs poussés (+ d'indices), attaques à 2, à 3, mouvements collectifs...etc.</i> *En l'absence d'informations (tir masqué), inventoirier des actions sui réduisent l'incertitude de la réponse motrice. *Autres 	<ul style="list-style-type: none"> *Avancer vers l'attaquant à une distance sûre à l'instant où il ne peut plus changer de décision. *Prévoir le dribble ou/et le provoquer du côté le plus favorable. *Plus les prédictions sont bonnes et plus le gardien restera sur ses patins (je suis sur la trajectoire de la balle avant même que le tir ne soit déclenché). *Intercepter grâce à une bonne lecture tactique. *Relancer efficacement la contre-attaque. *Autres 	<ul style="list-style-type: none"> *Parade guêtre au sol *Parade guêtres // *Plongeons *Enchaînement d'actions
Améliorer les performances	<ul style="list-style-type: none"> *Participer activement au travail technique et tactique de son équipe. *Développer sa connaissance des différents types de joueur : <i>observations actives, stockage d'infos...</i> *Pratiquer dans le champ 	<ul style="list-style-type: none"> *Travail de mobilité, de vitesse: <i>mbres sup., mbres inf., yeux, déplacements...</i> *Travail de placements (dans prisme avec élastique) *En situation réelle, tactique 	<ul style="list-style-type: none"> *Jeux et recherche de repères spatio-temporels sans prise d'infos. *Travail en situations aménagées et réelles pour aboutir à des comportements systématiques. *Analyse vidéo 	<ul style="list-style-type: none"> *Travail de mobilité, de vitesse: <i>mbres sup., mbres inf., déplacements...</i> *Agilité, adresse, vitesse, réflexes, musculature... *Technique sur sorties, dribbles, relances en situations aménagées et réelles 	<ul style="list-style-type: none"> Travail de gestes techniques

ANNEXES**PARADES A PARTIR DE LA POSITION DE BASE**
*Latéral gauche*Planche
n°1Planche
n°2Planche
n°3Planche
n°4

PARADES A PARTIR DE LA POSITION DE BASE

Latéral droit

Planche
n°5



Planche
n°6



Planche
n°7



Planche
n°8



PARADES A PARTIR DE LA POSITION DE BASE

Axé

Planche
n°9



Planche
n°10



PARADES A PARTIR DE LA POSITION EN APPUI SUR UNE GUETRE
Latéral gauche

Planche
n°11



Planche
n°12



Planche
n°13



Planche
n°14



PARADES A PARTIR DE LA POSITION EN APPUI SUR UNE GUETRE
Latéral droit

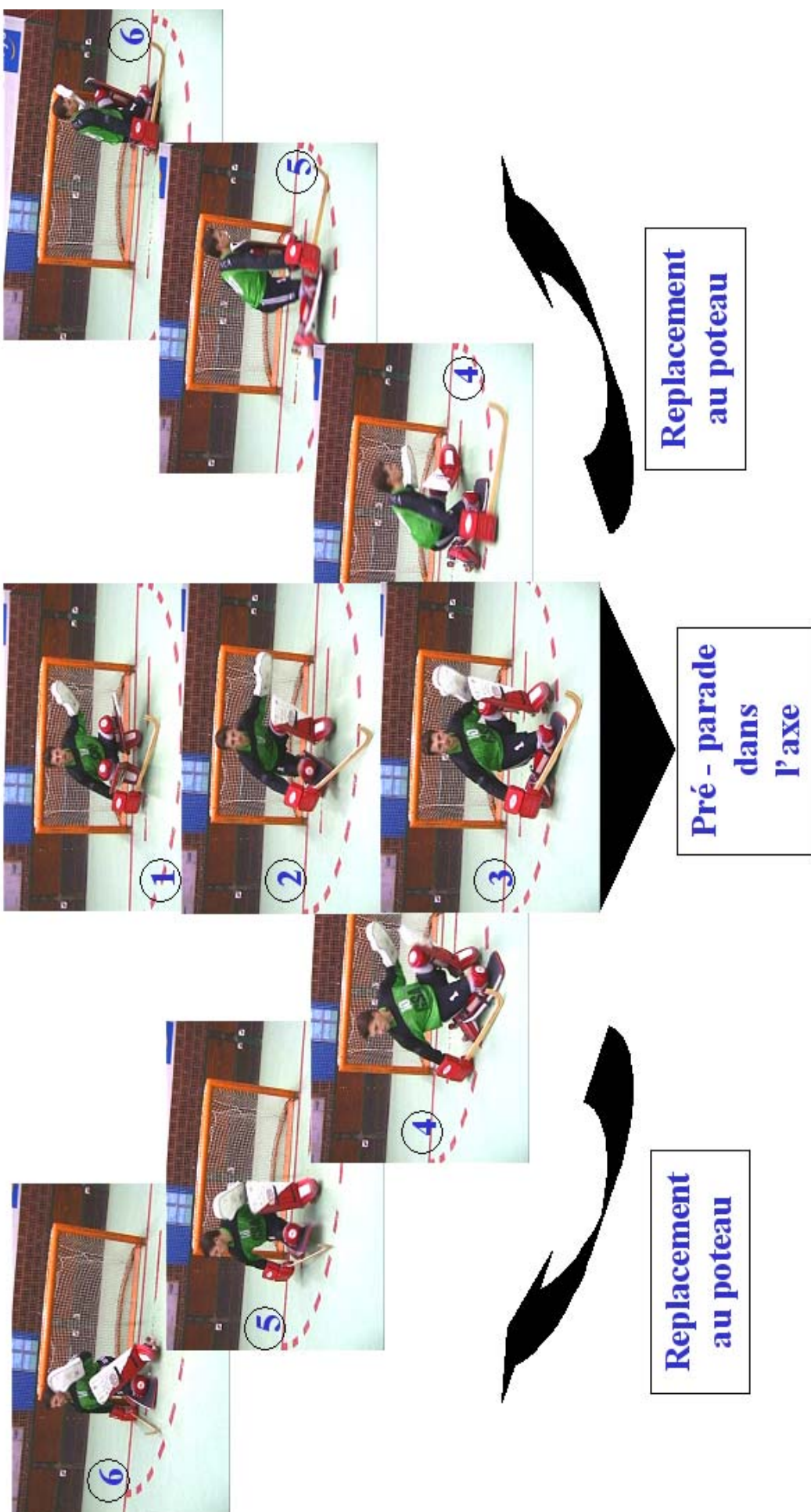
Planche
n°15



Planche
n°16



PRE - PARADE DANS L'AXE ET REPLACEMENT AUX POTEAUX



PARADES A PARTIR DE LA POSITION GUETRE LATERALES



Planche n°18



Planche n°19

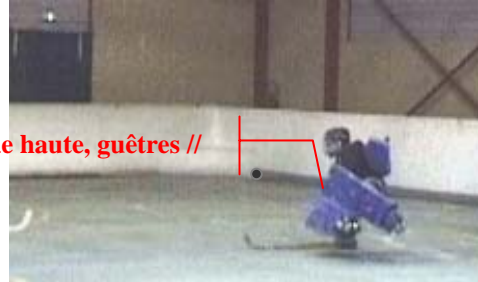


Planche n°20



Planche
n°21



PARADE
GUETRES LATERALES
(sans pré-parade)

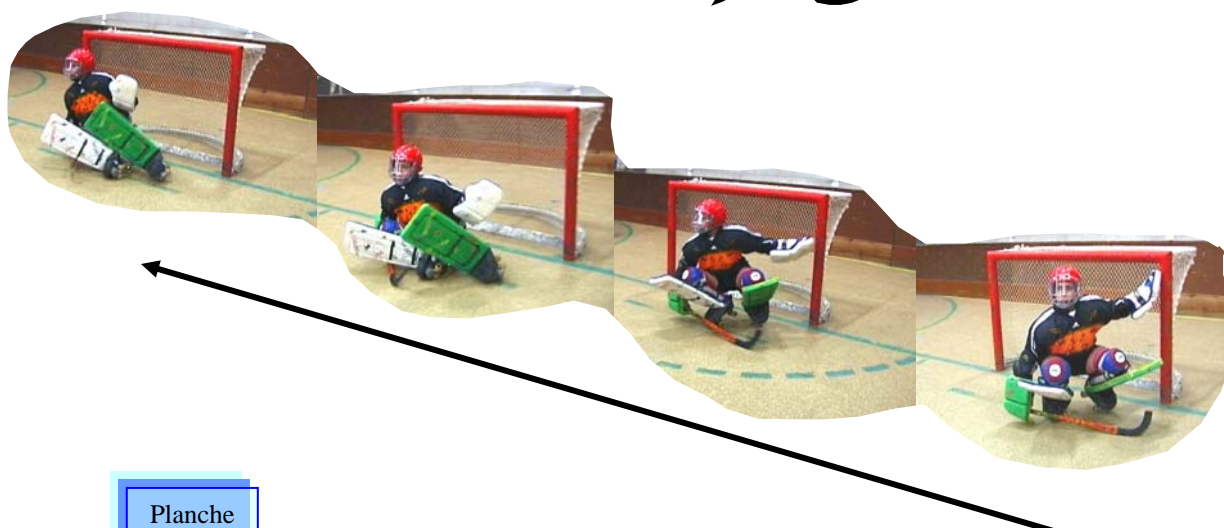


Planche
n°22

DEPLACEMENT LATERAL +
PRE-PARADE
GUETRES LATERALES

Et maintenant... quelques animations pour se diriger vers
les niveaux supérieurs... !

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



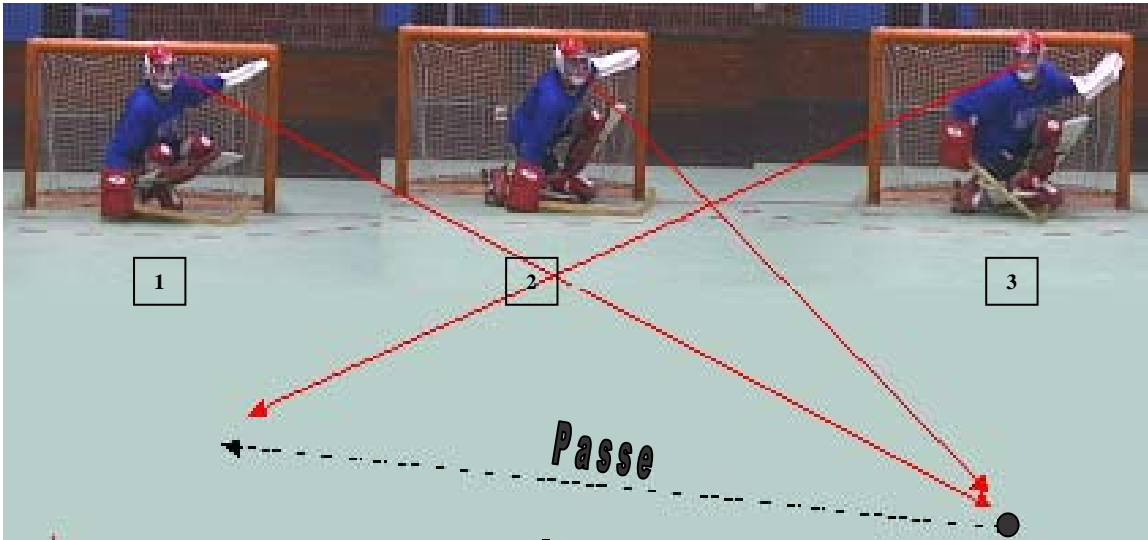
13



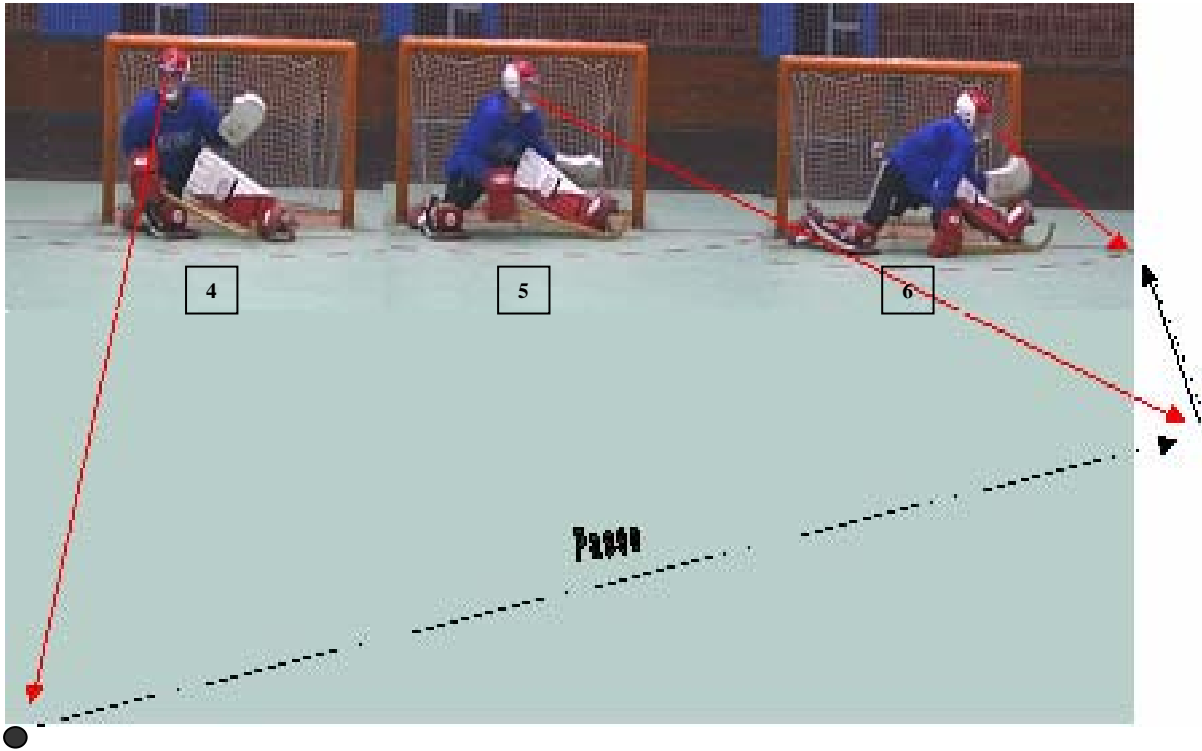
2 contre 0

2 CONTRE 0

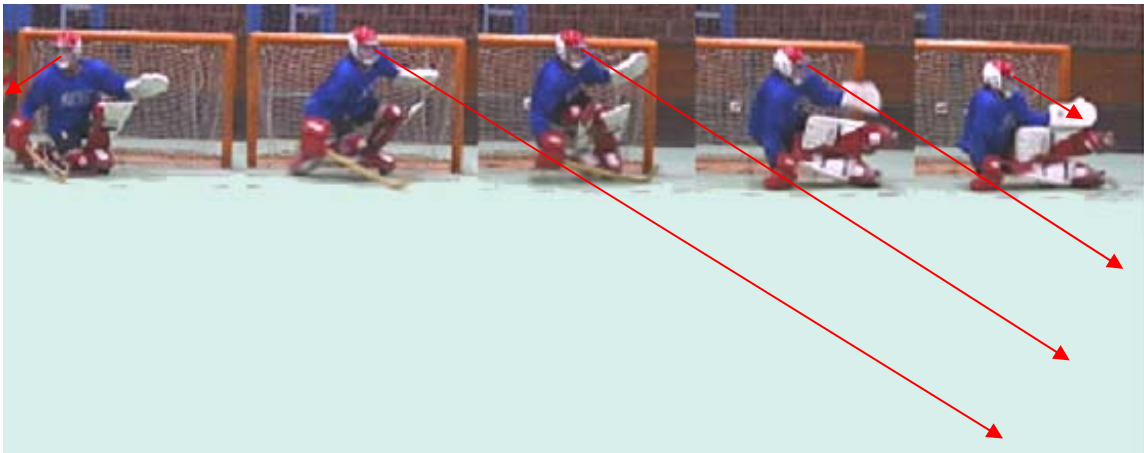
I



II



2 CONTRE 0 – PARADE EN URGENCE GUETRES //





5

4

3

2

1

Déplacements du gardien sur une attaque à 2



5

4

3

2

1



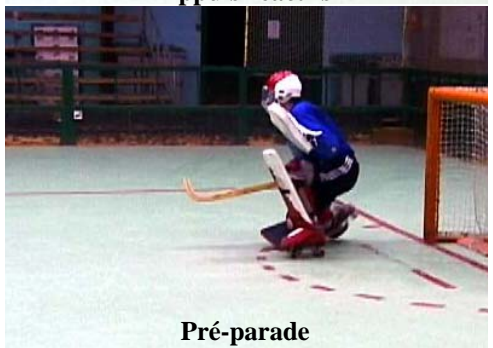
Prise de repères



Réduire les angles en avançant



Appuis réactifs



Pré-parade



Engagement du duel



Fin du duel

Histoire d'une interception



Fin